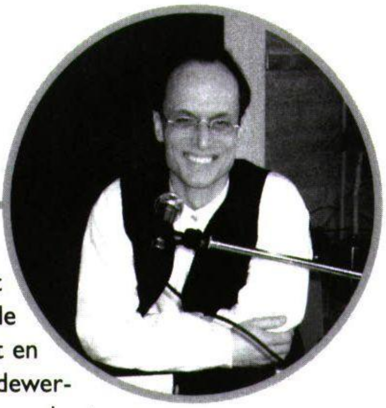
MAITREYA
INSTITUUT

Maitreya magazine

Tibetaans
Boeddhistisch
tijdschrift
jaargang 21 1999
nummer 1 *f.* 7,50

Maak van je geest een oceaan
Gedachtentraining in vijf punten
Over leven en dood

Oud & nieuw



Het waren drukke dagen voor bestuur, comité's en medewerkers van het Maitreya Instituut. Naast de drukke weken rond het bezoek van Lama Zopa Rinpochee met een inzegening van het Mani-wiel in het "oude" Maitreya Instituut Emst, een openingsbijeenkomst in het nieuwe Maitreya Amsterdam en een druk bezochte openbare lezing in de koningszaal in Artis, waren er de talrijke bijeenkomsten van studenten ter evaluatie en herstructurering in Emst.

Een van de praktische producten daarvan is het rijk gevarieerde cursusaanbod voor het komende jaar. De groei van wat twintig jaar geleden als een pioniers-clubje begon naar een volwassen onderwijs instituut heeft weliswaar nog enige groeistuipjes en wellicht ook enkele schoonheidsfoutjes waarmee de meeste jonge volwassenen te maken krijgen, maar is uiteraard een ontwikkeling waar we allemaal trots op mogen zijn.

De redactie heeft voor de gelegenheid het Maitreya Magazine aan de nieuwe huisstijl aangepast en wil u als lid-abonnee, medewerker en student danken voor de steun waarmee u onze waardevolle dharma-centra bestaansrecht geeft, want vergeet a.u.b ook dit jaar niet: ook het Maitreya Instituut bestaat niet onafhankelijk of op eigen kracht, maar dankzij uw bijdragen.

Wij wensen u veel geluk en wijsheid voor het nieuwe jaar!

Door Hans van den Bogaert,
eindredacteur.

Inhoud

Maak van je geest een oceaan *door wijlen Lama Thubten Yeshe* 3

Gedachtentraining in vijf punten *door de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen* 6

B.U.N. Boeddhistische Unie Nederland houdt benefietmaaltijd 11

Problemen bestaan alleen als label *door Sander Tideman* 12

Over leven en dood *door Klaas Boer* 14

Maitreya Instituut Amsterdam *door Robert van Opstal* 16

Verslag van de penningmeester 18

Tibetnieuws 20

Het Tibetaans volkslied 23

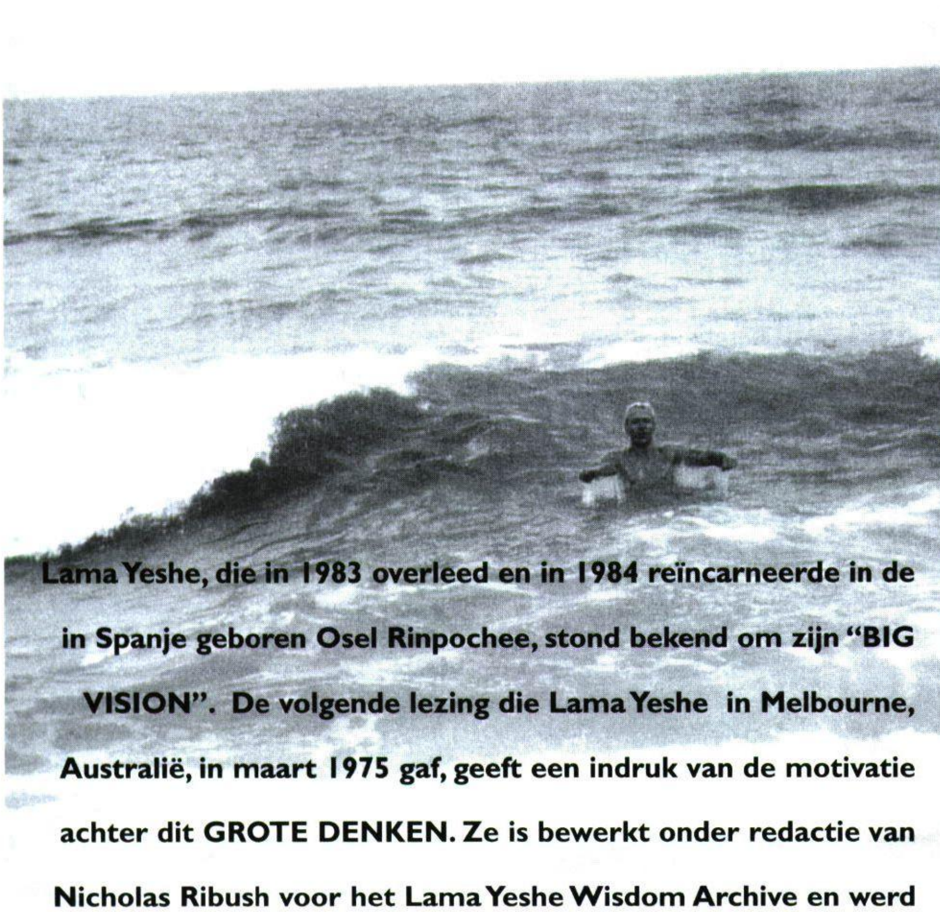
Tibetaanse Geneeskunde in Emst 24

Cursusinfo 25

Programma 1999 26

Colofon 35

Maak van je geest een oceaan



Lama Thubten Yeshe

Lama Yeshe, die in 1983 overleed en in 1984 reïncarneerde in de in Spanje geboren Osel Rinpochee, stond bekend om zijn "BIG VISION". De volgende lezing die Lama Yeshe in Melbourne, Australië, in maart 1975 gaf, geeft een indruk van de motivatie achter dit GROTE DENKEN. Ze is bewerkt onder redactie van Nicholas Ribush voor het Lama Yeshe Wisdom Archive en werd eerder gepubliceerd in Mandala.

We horen vaak het woord 'spiritueel' - wat betekent dat nu werkelijk? Spiritueel zijn betekent doordringen in, een onderzoek instellen naar de ware natuur van de geest. Buiten je is er niets spiritueel. Mijn rozenkrans is niet spiritueel; mijn gewaad is niet spiritueel. Met spiritueel wordt de geest bedoeld, en spirituele mensen zoeken naar de aard van de geest. Daardoor leren ze de gevolgen van hun gedragingen begrijpen, de activiteiten van hun lichaam, spraak en geest. Als je de karmische gevolgen van wat je denkt of doet niet snapt, word je in ieder geval nooit spiritueel. Alleen kennis hebben van de religieuze filosofie en de leerstellingen is niet voldoende om je spiritueel te maken.

Om de spirituele weg te gaan moet je het mentale gedrag gaan begrijpen, en hoe je geest de dingen waarneemt. Anders maakt je beperkte, hunkerende geest het je onmogelijk om van het leven te genieten, verstrikt als je bent in gehechtheid aan de allerkleinste dingen. Uiterlijke energie is zo ongelooflijk beperkt. Als je geest daarvan afhankelijk is, wordt je geest zelf net zo beperkt. Als je geest klein is, zul je jezelf heel gemakkelijk opwinden over kleine dingen. Maak van je geest een oceaan.

We horen religieuze mensen ook veel praten over deugdzaamheid. Wat is deugdzaamheid? Deugdzaamheid is de wijsheid die de aard van de geest begrijpt. De geest die zijn eigen aard begrijpt wordt automatisch deugdzaam, positief, en handelingen die door een positieve geest worden gemotiveerd, worden dan ook positief, heilzaam. Dat noemen we deugdzaamheid.
De basis van de kleine geest is onwetendheid, en daarom is de kleine geest negatief.

Als je de psychologische aard van je eigen geest herkent, verdwijnen je depressies vanzelf en alle levende wezens worden je vrienden, in plaats van vijanden en vreemden. De kleine geest verwerpt; wijsheid accepteert. Onderzoek je eigen geest en kijk of het klopt. Ook al zou je al het zintuiglijk genot krijgen dat het universum je kan bieden, dan nog zou je niet tevreden zijn. Dat bewijst dat tevredenheid van binnenuit komt, en niet van buitenaf.

Soms verbazen we ons over de moderne wereld: "Wat heeft de wetenschappelijke technologie toch een fantastische vooruitgang geboekt; prachtig! Wat er nu niet allemaal mogelijk is." Maar doe eens een stap terug en

Jan Paul Kool

Lama Zopa Rinpochee met Sander Tideman

kijk nog eens goed. Veel van de dingen waarvan we nog niet zo lang geleden dachten dat ze fantastisch waren, keren zich nu tegen ons. Dingen die we hebben ontwikkeld om ons te helpen, verwonden ons nu. Kijk niet alleen in je directe omgeving, maar onderzoek dit zo uitvoerig mogelijk; dan zul je zien dat het waar is wat ik zeg. Als we stoffelijke dingen ontwerpen, denken we aanvankelijk: "Ja, dat is nuttig." Maar geleidelijk aan keert deze uiterlijke energie zich naar binnen en vernietigt zichzelf. Dat is de aard van de vier elementen: aarde, water, vuur en lucht. Dit leert ons de boeddhistische wetenschap.

Je lichaam is daar geen uitzondering op. Zolang je elementen met elkaar samenwerken, zal je lichaam goed gedijen. Maar na verloop van tijd keren ze zich tegen zichzelf en tenslotte breken ze je leven af. Waarom gebeurt dat? Vanwege de beperkte aard van stoffelijke verschijnselen: als hun krachten zijn uitgeput, storten ze in, net als oude, vervallen gebouwen. Als ons lichaam ziek en krakkemikkig is, is dat een teken dat onze innerlijke energieën met elkaar overhoop liggen, uit balans zijn. Dat is de aard van de stoffelijke wereld; het heeft niets te maken met geloofsovertuiging. Zolang we geboren blijven worden in het vlees, het bloed en de botten van het mensenlichaam, zullen we slechte omstandigheden ervaren, of we dat nu geloven of niet. Dat is de natuurlijke evolutie van het wereldse lichaam.

Maar de menselijke geest is totaal anders. De menselijke geest heeft het vermogen zich eindeloos te ontwikkelen. Als je kunt ontdekken dat ware tevredenheid, ook als is die nog zo gering, voortkomt uit je geest, zul je jezelf ervan bewust worden dat je deze ervaring onbeperkt kunt uitbreiden en dat het mogelijk is om voor altijd tevreden te zijn. Het is eigenlijk heel eenvoudig. Je kunt het nu meteen zelf onderzoeken. Waar ervaar je het tevreden gevoel? In je neus? je oog? je hoofd? je longen? je hart? je maag? waar is dat tevreden gevoel? In je been? je hand? je hersenen? Nee! Het zit in je geest. Als je zegt dat het in je hersenen zit, waarom kan je dan niet zeggen dat het in je neus of je been zit? Waarom maak je verschil? Als je been pijn doet, voel je het daar en niet in je hoofd. Hoe dan ook, wat voor pijn, genot of ander gevoel je ook ervaart, het zijn allemaal uitdrukkingen van de geest.

Als je zegt: "Ik had een goede dag vandaag", toont dat aan dat je in je geest een herinnering aan een slechte dag hebt. Zonder mentale uitdrukking is er geen goede en slechte ervaring. Als je zegt dat de maaltijd van vanavond lekker was, betekent dat dat je de ervaring van een slechte maaltijd in gedachten hebt. Zonder de ervaring van een slecht maal is het onmogelijk voor je om het maal van vanavond als goed te bestempelen.

Evenzo zijn: "Ik ben een goede echtgenoot" en "Ik ben een slechte echtgenote", ook louter mentale uitdrukkingen. Iemand die zegt: "Ik ben slecht", is niet per definitie slecht; iemand die zegt: "Ik ben goed", is niet per definitie goed. Misschien zegt iemand: "Ik ben zo'n goede echtgenoot" omdat zijn geest beheerst wordt door verstorende, negatieve mentale trots. Maar zijn kleine geest, die vastzit in de misleidende, maar vaste overtuiging dat hij goed is, veroorzaakt voor zijn vrouw veel problemen. Op welke manier is hij een goede echtgenoot? Ook al verschaft hij zijn vrouw voedsel en kleding, hoe kan hij een goede echtgenoot zijn als zij dag in dag uit met zijn trots moet leven?

Als je de psychologische aspecten van menselijke problemen kunt begrijpen, kun je werkelijk ware liefdevolle vriendelijkheid voor anderen opwekken. Alleen over liefdevolle vriendelijkheid praten helpt niet om het te ontwikkelen. Er zijn mensen die wel honderd keer over liefdevolle vriendelijkheid gelezen hebben, maar in hun geest nog steeds het tegenovergestelde zijn. Het is niet alleen maar filosofie, het zijn niet alleen maar woorden; het is weten hoe de geest

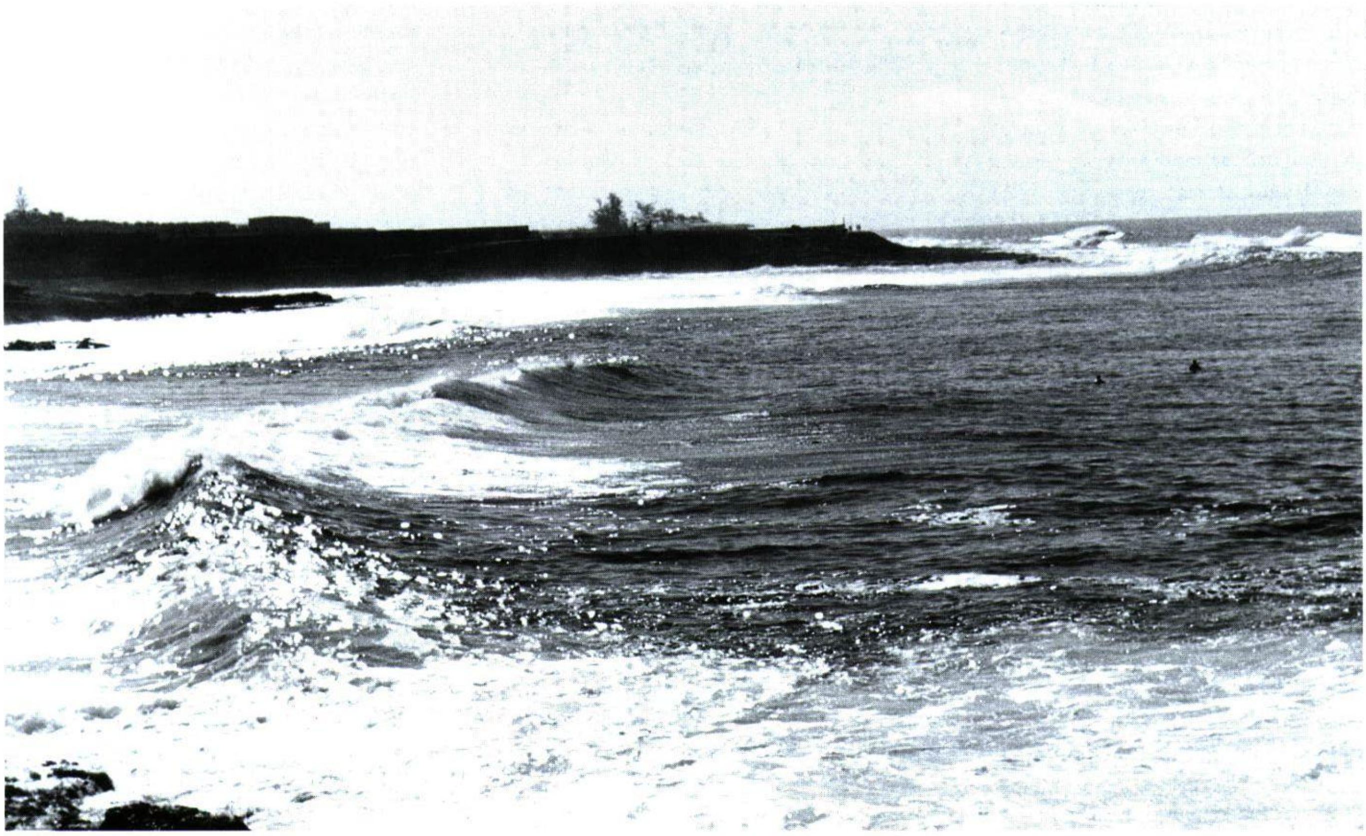
functioneert. Alleen dan kun je liefdevolle vriendelijkheid ontwikkelen; en alleen dan kun je spiritueel worden. Anders, ook al ben je er zelf van overtuigd dat je spiritueel bent, is het verstandelijk bedacht, net zoals de man die gelooft dat hij een goede echtgenoot is. Dat is een fictie; de geest fabriceert het gewoon.

Het is zeer de moeite waard je kostbare mensenleven te besteden aan het intomen van je wilde-olifanten-geest en je krachtige mentale energie een richting te geven. Als je je mentale energie niet onder controle brengt, zal de verwarring in je geest tekeer blijven gaan en zal je leven totaal verspild zijn. Je moet zo wijs als je maar kunt met je eigen geest omgaan. Dat maakt je leven de moeite waard.

Vertaling: Regine de Kort.

NB.
Lama Thubten Yeshe was de oprichter van talloze Dharma-centra verspreid over de gehele wereld. Verbonden in de "Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition" werken deze centra voor het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, vnl. in de vorm waarin het in Tibet heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie in het eigen land. Daartoe wordt de zuivere boeddhistische leer door volledig gekwalificeerde leraren overgedragen aan iedereen - boeddhist of niet - die iets met de boeddhistische wijsheden wil doen, vanaf het toepassen van een enkele meditatie-techniek t/m het volgen van een compleet studieprogramma.
Naast het Dharma onderricht worden cursussen gegeven met een lagere drempel of met een andere ingang, zoals de cursussen tekenen, yoga-en meditatie, kinder-weekenden enz.
Bovendien zijn de Dharma-centra ontmoetingsplaatsen voor gelijkgestemden waar de gelegenheid wordt geboden samen met anderen ervaring op te doen in meditatie en het uitvoeren van boeddhistische rituelen. Het cursus-programma wordt steeds zoveel mogelijk afgestemd op de mogelijkheden van de moderne werkende leken-boeddhist.
Over de hele wereld hebben inmiddels vele honderd duizenden mensen in eigen land op een comfortabele manier kennis kunnen nemen van de boeddhistische leer en daarmee een verrijking van hun leven ervaren.

Naast "het grote denken" zijn er verschillende mogelijkheden waarop u vandaag de dag voor het welzijn van uzelf en andere wezens kunt participeren aan de BIG VISIONS van Lama Yeshe, zoals die voortdurend worden uitgevoerd door:
Maitreya Instituut Emst,
tel: 0578-66 1450
Maitreya Instituut Amsterdam,
tel: 020- 428 0842
Maitreya Instituut Groningen,
tel: 050- 526 8058.


Christiane Bahr

Gedachtentraining in vijf punten

Het volgende artikel is de eerste helft van een lezing welke de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen in juni 1998 in Amsterdam gaf. Geshe Sonam Gyaltsen is sedert eind 1992 als vaste leraar verbonden aan het Maitreya Instituut locatie Emst, waar hij tweemaal per maand een cursusweekend geeft (zie programma overzicht achterin dit MM).

Vanaf november 1998 geeft deze volledig gekwalificeerde Tibetaanse leraar tweemaal per maand een lezing over het boeddhisme in het gebouw van het nieuwe Maitreya Instituut locatie Amsterdam, aan de Brouwersgracht 157-159 en eenmaal per maand in Groningen (zie overzicht lezingen in het land achterin dit MM).

In termen van de praktijk geeft het boeddhisme een aantal adviezen en instructies die niet erg afwijken van wat in algemene zin, in maatschappelijk opzicht, als goed sociaal gedrag wordt beschouwd. In de praktijk moeten we erin kunnen slagen anderen geen geweld aan te doen. Dat is dus een sociale opstelling. In het Mahayana boeddhisme wordt die sociale opstelling actief, omdat we proberen het welzijn van anderen te vergroten. Dus niet alleen anderen geen schade toebrengen, maar actief proberen hen zoveel mogelijk te helpen. Zo zijn er verschillende manieren waarop je het boeddhisme kunt beoefenen en verschillende methoden waarmee je aspecten van het boeddhisme in praktijk kunt leren brengen. De hoeveelheid alsook de diepgang van de beoefening zijn evenredig aan de eigen inzet. Iemand kan een klein beetje boeddhisme doen, maar iemand kan ook al zijn of haar gedragingen zoveel mogelijk op de leer afstemmen. Of we nu een klein beetje boeddhisme willen beoefenen of al onze activiteiten willen stroomlijnen met de adviezen van de Boeddha, of we nu heel erg spiritueel bezig willen zijn of misschien toch nog erg werelds blijven van binnen, in alle gevallen is het - wanneer wij in een menselijke familie geboren worden - heel belangrijk dat we proberen positief te denken en altijd weer een positieve motivatie op te wekken. Ik weet dat veel mensen een druk bestaan hebben in het leven van alledag. Speciaal voor die mensen zijn er een paar richtlijnen, een paar bescheiden adviezen, die ik vanavond met jullie wil delen.

In het Mahayana boeddhisme wordt de sociale opstelling, anderen geen geweld aan te doen, actief, omdat we proberen het welzijn van anderen te vergroten door hen zoveel mogelijk te helpen.

Vijf punten voor het trainen van de geest.

Op de eerste plaats is de motivatie heel belangrijk. Om verschillende redenen is na de motivatie geduld heel belangrijk; gewoon geduldig en verdraagzaam blijven. Het is belangrijk dat we onszelf bescheiden opstellen en niet hoogmoedig en trots doen. Verder is het zeer belangrijk dat we regelmatig onze eigen geest evalueren, door te onderzoeken hoe het met onze geest gesteld is. Tot slot moeten we geen fouten zoeken in anderen. Dit zijn vijf punten van advies die uit mijn hart komen. Ik zal vanavond iets over deze vijf punten vertellen.

1) De motivatie.

Het eerste punt is de positieve motivatie, vooral positief denken en positief blijven denken. Wanneer we met een positieve motivatie aan een bepaalde onderneming beginnen, dan is het nog helemaal niet gegarandeerd dat we het in de praktijk net zo goed zullen doen als we in gedachten van plan waren. Het is vaak in de praktijk toch weer moeizamer en er zijn hindernissen. Maar wanneer we heel positief met iets aanvangen dan schept dat een kracht die niet alleen in de praktijk zichtbaar zal blijven, maar op zichzelf al een berg goed karma creëert. Of onze onderneming in de praktijk ook helemaal zo wordt zoals we gedacht of gewenst hadden of niet, de positieve gedachte waarmee we ergens aan beginnen zal voelbaar zijn voor anderen. Daardoor zal een bepaalde onderneming, wat het ook moge zijn, een heilzamer effect hebben op die anderen, dan wanneer we niet zo uitgesproken positief waren gemotiveerd. Nou kan een duidelijke positieve motivatie, vooral als die zichtbaar is voor andere mensen, in eerste instantie ook wat weerstand opwekken, zo van "daar heb je die weer". Als we die eerste weerstand gewoon negeren en volharden in de positieve motivatie, in de positieve manier waarop we toch steeds weer aan de dag en aan de verschillende ondernemingen beginnen, dan zal op een gegeven moment toch het muntje vallen bij de mensen die in het begin wat weerstand hadden. Deze mensen zullen op een gegeven moment toch het positieve effect ervan inzien en misschien zelfs wel een beetje worden aangestoken door je enthousiasme. Als iemand heel negatief denkt en altijd alles wat we doen kleineert en bekritiseert en wij volharden in onze positieve motivatie, dan winnen we het op een gegeven moment van de woede van die ander. Dan heeft onze positieve motivatie een pacificerende, rustgevende invloed op die ander.

2) Geduldig en verdraagzaam blijven.

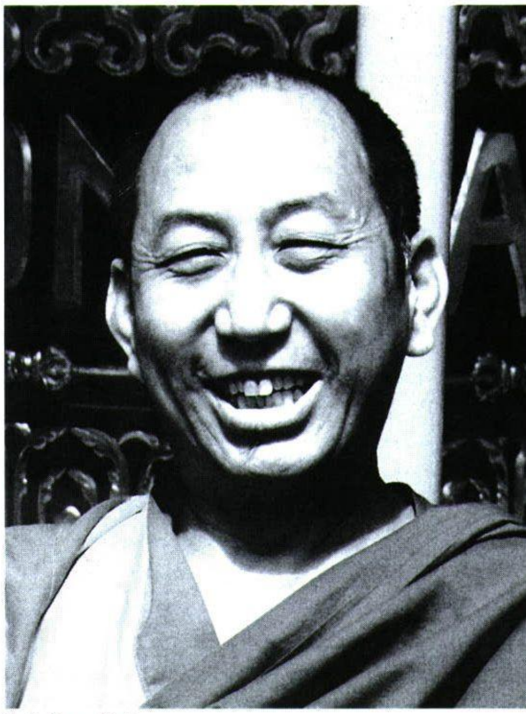
Wij kunnen er natuurlijk van het begin af aan al veilig vanuit gaan dat we

het nooit iedereen naar de zin kunnen maken. Al zijn we nog zo positief gemotiveerd, we zullen het niet alle Nederlanders naar de zin kunnen maken. Zelfs niet alle Amsterdammers zullen het met ons eens zijn. Hoe goed we ook ons best doen, er zullen altijd mensen zijn die we daar niet blij mee maken. Als dat echter voor ons een reden zou zijn om dan ook maar boos te gaan doen, is het hek helemaal van de dam. We creëren dan zelf geen positief karma meer. Het is dus de kunst om vanuit een duidelijke positieve motivatie de dingen te doen die je wilt of moet doen en je niets aan te trekken van een eventuele negatieve reactie van anderen. Probeer in ieder geval je daar niet door uit het veld te laten slaan. Wanneer wij die positieve kracht van onze gedachten kunnen vasthouden, in stand kunnen houden en kunnen blijven voelen, dan zal die invloed op een goed moment duidelijk worden aan andere wat minder positief ingestelde mensen die we ontmoeten. Vervolgens moeten we ervoor waken dat we zelf niet door de negatieve gedachten van die ander worden meegesleurd en op onze beurt boos worden en negatief gaan denken. Dat zou jammer zijn omdat het karma of het gevolg van negatieve gedachten en de daden die daaruit voortvloeien later in dit leven en in volgende levens tot rijping komen als pijnlijke ervaringen. Wanneer we een positieve motivatie opwekken, positief denken en proberen om positief gemutst te blijven, dan is dat iets waar een positieve uitstraling op anderen vanuit gaat. Dat is zeker de moeite van het proberen waard, los van alle traditionele religieuze en spirituele praktijk. Laten we proberen verdraagzaam te blijven, geduldig te zijn en te volharden in onze positieve motivatie.

Of onze onderneming in de praktijk nou helemaal zo wordt als we gedacht of gewenst hadden of niet, de positieve gedachte waarmee we ergens aan beginnen zal voelbaar zijn voor anderen.

3) Niet trots zijn, maar bescheiden blijven.

Een addertje onder het gras daarbij is wanneer we ons hoogmoedig en trots opstellen, zo van "kijk mij eens" of zo van "ik ben toch veel beter", want dan gaat het positieve effect van onze positieve gedachten weer (gedeeltelijk) verloren. En dat niet alleen, trots is een verduisterende mentale factor in die zin dat wanneer wij heel erg hoogmoedig of trots zijn, we door onze eigen trots vaak de kwaliteiten van de ander niet zien en daarmee op deze goede kwaliteiten van de ander ook geen beroep kunnen doen. Wanneer we op basis van bepaalde kwaliteiten of bezit dat we hebben - of dat we misschien helemaal niet eens hebben - een soort opgeblazen gevoel of hoogmoed scheppen, sluiten we onszelf af van onze eigen realiteit en van anderen en zijn dan minder capabel om goed te functioneren. Dat is jammer voor onszelf en het is jammer voor de ander met wie we te maken hebben. Wanneer we trots zijn, zien we onze eigen fouten of tekortkomingen niet. Trots houdt onze aandacht zo bij dat overdreven gevoel van eigenwaarde, dat het ons hindert onze tekortkomingen onder ogen te zien. Dat heeft vervelende gevolgen, ook in de eenvoudige praktijk van alledag. Stel je voor dat een aantal mensen vergaderen en alle



Geshe Sonam Gyaltsen

vijf aanwezigen zijn erg trots. Dat wordt een vergadering van niets, want iedereen wil alleen maar zichzelf horen spreken en iedereen vindt alleen maar zichzelf goed. Men sluit zich daarmee af van wat de andere deelnemers te zeggen hebben en feitelijk horen zij helemaal niet wat de andere mensen zeggen. In deze vergadering wordt dus niets bereikt. Dat niet alleen, er wordt waarschijnlijk een heleboel onrust en woede gestookt. Stel je voor dat we heel erg trots ons idee geponeerd hebben en het wordt door iemand anders onderuit gehaald, dan zijn we door onze trots natuurlijk gekrenkt in het feit dat ons idee niet wordt gesteund en we zullen daardoor heel gemakkelijk geïrriteerd en boos worden. Hebben we vijf trotse mensen in een groep, dan wordt die groep onwerkbaar.

Jullie zouden trots kunnen hebben wat op een kennis of een verworvenheid van jullie zelf is gebaseerd. Betrek het dan ook alsjeblieft op jezelf, want dan zie je of kun je je voorstellen wat er gebeurt wanneer je met de kennis of kwaliteiten die je

Het is de kunst om vanuit een duidelijk positieve motivatie de dingen te doen die je wilt of moet doen en je niets aan te trekken van een eventuele negatieve reactie van anderen.

hebt heel erg op je strepen gaat staan en vooral als je er dan ook nog een soort overdreven hoogmoed aan ophangt. Je bent dan vatbaar voor irritatie en woede, temeer wanneer je op die punten waarin je denkt juist goed te zijn wordt bekritiseerd. Ik claim overigens niet heel goed te zijn in de Dharma want ik weet dat de Dharma zo groot is als de oceaan en dat mijn kennis zo groot is als de inhoud van deze beker.
Maar misschien denk ik dan toch dat het beetje in die beker al heel wat is. Maar jullie begrijpen de strekking van dit voorbeeld, namelijk dat als je heel erg trots bent het moeilijk is om je eigen tekortkomingen te zien. Het is dan moeilijk om goed met anderen te communiceren, kortom dan is het moeilijk om in de praktijk een goed mens te zijn.
Daarom zien we ook dat in alle teksten over gedachtetrainingen staat "stel jezelf bescheiden op en wees niet trots of hoogmoedig". De gedachtentraining in acht verzen begint zelfs met de opmerking "Wanneer ik met anderen samen ben, mag ik mijzelf altijd als de laagste beschouwen". Dat is dus precies het tegenovergestelde van wanneer we in die vergadering van vijf mensen gaan zitten met een houding van "kijk hier zit ik en ik zal het jullie allemaal wel eens even vertellen". Wanneer we die trots zo veel mogelijk kunnen voorkomen, dan stellen we ons evenredig meer open voor anderen en dan is het succes van een eenvoudige bijeenkomst zoals een vergadering vele malen groter.

4) Regelmatig de eigen geest evalueren.

Vervolgens kunnen we regelmatig de eigen geest evalueren, door in de eigen geest na te gaan wat daarin aan de hand is. Een van de dingen waarop we onze eigen geest kunnen controleren is in hoeverre we in onze oorspronkelijke motivatie zijn geslaagd. En in hoeverre is de kritiek die anderen op mij hebben terecht. In hoeverre zou ik best wel een keer een paar punten wat meer aandacht kunnen geven. Wanneer we de openheid kunnen opbrengen om onze eigen fouten of tekortkomingen te accepteren, dan kunnen we op basis van die acceptatie zeggen "ja maar ik kan het beter, ik kan wat aan die fouten doen, ik kan ervoor zorgen dat het de volgende keer wat beter gaat". Wanneer we vervolgens volharden in de techniek van onszelf evalueren en goede plannen maken en daarmee verbeteringen doorvoeren, dan zullen we ontdekken dat het steeds beter gaat met onze geest. Het is natuurlijk de bedoeling van zo'n evaluatie dat we er onze conclusies uit trekken. Het heeft natuurlijk weinig zin als we bij een dergelijke evaluatie een zwak punt van onszelf ontdekken waar we vervolgens niets mee doen, we dienen onze zwakke punten te corrigeren.

Trots houdt de aandacht zo bij het overdreven gevoel van eigenwaarde dat het ons hindert onze tekortkomingen onder ogen te zien. Het is dan moeilijk om goed met anderen te communiceren en om in de praktijk een goed mens te zijn.

Ook de instructies voor het regelmatig evalueren van de eigen geest vinden we in de Lo Djong teksten over gedachtentraining. Het mooie van zo'n beoefening - het regelmatig evalueren van de eigen geest en het daaruit conclusies trekken om vervolgens stappen te ondernemen voor verbetering, is dat het garandeert dat het steeds een stukje beter met je gaat. En dat is een fundamenteel andere houding dan die van iemand die alleen maar fouten zoekt in anderen en zijn eigen fouten niet wil erkennen. Laatstgenoemde persoon zal zijn eigen geest niet ontwikkelen. Iedereen die geestelijke ontwikkeling wil, los van alle spiritualiteit of religie, kan zich geestelijk ontwikkelen door regelmatig een introspectie uit te voeren. Met andere woorden: regelmatig kijken hoe het met de eigen geest gaat en met de daaruit getrokken conclusies verbeteringen doorvoeren voor de toekomst. Dit is een techniek die we in de Dharma kunnen gebruiken maar die ook overal ter wereld gebruikt zou kunnen worden. Iedereen kan zijn of haar eigen geest nagaan. Iedereen kan kijken wat er in de eigen geest gebeurt en kan vervolgens zeggen "nee dit wil ik niet" en "dat wil ik wel en zo ga ik het voortaan doen" en op deze manier een transformatie van geest bewerkstelligen. Heel eenvoudig en heel effectief.

We spraken al van het accepteren van de fouten die je maakt of de tekortkomingen die je in de eigen geest ziet bij een introspectie. Veel mensen zijn bang voor de dingen die ze tegenkomen in hun eigen geest. Zij denken dat ze slechter zijn dan anderen en krijgen een soort schuldgevoel, waardoor ze niet meer naar binnen durven te kijken. Dit is natuurlijk helemaal niet de bedoeling. De bedoeling is om te accepteren dat alle mensen gebrekkig zijn, dus wij ook, en dat we als mens de gelegenheid hebben om een beter mens te worden. Dat kan alleen als we onze tekortkomingen onder ogen durven zien en durven accepteren en vervolgens tegen onszelf zeggen dat we beter kunnen. Wat we perse niet moeten doen is fouten die we in onszelf ontdekken als meditatie object nemen en daar constant aan blijven denken op manieren als "wat ben ik toch slecht". Daardoor kunnen we een groot schuldgevoel krijgen of in een soort depressie raken.

We zien soms gebeuren dat mensen zich helemaal vastklampen aan één tekortkoming of aan één foutje dat ze ooit gemaakt hebben en daar helemaal de verkeerde kant mee opgaan. Dat is natuurlijk niet de bedoeling. We accepteren een bepaalde fout die we gemaakt hebben en we erkennen deze vervolgens. In het boeddhisme hebben we bepaalde zuiveringsmeditaties waarmee we de fout of tekortkoming kunnen zuiveren en besluiten het niet meer te doen. Dit kan ook weer los van enige religie of spiritualiteit, want ieder mens kan denken: "Ik heb een fout gemaakt maar ik zal hem nooit meer maken". Dat is iets anders dan je helemaal blind staren op die ene fout, waardoor die fout het hele leven gaat beheersen. Dat wat betreft onze eigen fouten die we zullen tegenkomen. We accepteren ze, we zijn gewoon mensen en helemaal niet perfect, we proberen alleen geleidelijk aan wat perfecter te worden.

5) Geen fouten zoeken in anderen.

De fouten in andere mensen zien we gemakkelijk en snel. Probeer om aan de fouten van anderen niet te veel aandacht te schenken, dus om niet te veel te letten op de negatieve dingen die ze doen maar juist te hameren op de positieve dingen die ze ongetwijfeld ook doen. Mensen letten soms op de tekortkomingen van anderen omdat ze teveel tijd hebben of omdat ze zich vervelen of omdat het op een gegeven moment een soort gewoonte is geworden. Er zijn mensen die vanaf 's morgens als ze opstaan tot 's avonds als ze naar bed gaan letten op wat de buren doen. Ze zijn voortdurend op zoek naar de fouten die andere mensen maken om daar vervolgens dan weer al hun vrienden en kennissen over te bellen: "Zeg heb je het al gehoord?" Dat is niet een westerse tekortkoming, dat is een gewoontevorming die we zelfs in de boeddhistische kloosters tegenkomen, waar sommige monniken alleen maar op hun buurman letten. Dat levert je niets op maar brengt je juist ver van huis. Als je op iemand gaat letten, en dan maakt het niet eens uit op wie je let, zie je natuurlijk fouten. Natuurlijk heeft iedereen tekortkomingen. We zijn gewoon gebrekkige mensen en we zijn in dit leven geworpen door ons karma. We lopen over van de verstorende emoties, we hebben allemaal begeerten naar wat dan ook, we hebben allemaal irritaties over van alles en nog wat, kortom we hebben allemaal onze zwakheden. Dus als we op iemand letten, zullen we zulke zaken natuurlijk vinden. Maar dan? Dan willen we met die persoon niets te maken hebben, dus dan gaan we op iemand anders letten en dan zien we weer fouten. Op een gegeven moment vinden we nergens op deze planeet nog een rustig plekje of iemand die we de moeite waard vinden. Ze zijn er geweest en waarschijnlijk zijn ze er nog wel, mensen die op een gegeven moment alle Nederlanders als verwerpelijk zien en hier helemaal niets goeds meer zien. Deze mensen reizen vervolgens af naar Engeland, Amerika, Azië of waar dan ook, maar waar ze ook komen ze zijn niet gelukkig want iedere keer vervallen ze weer in dezelfde gewoonte van het zien van fouten in anderen. We hebben onder zulke mensen extreme gevallen gezien die zo'n gewoontevorming hebben opgebouwd in het zien van fouten in anderen, dat ze de hele wereld als bedreigend zijn gaan zien. Zelfs zo sterk dat ze mensen met wie ze in contact komen als een persoonlijke bedreiging zien, alsof die kwaad van hun zouden willen, terwijl het in feite alleen maar een kwestie is van kwaad zien in een ander. Het levert dus niets op om fouten in anderen te zien.

Iedereen kan zich geestelijk ontwikkelen door regelmatig te kijken hoe het met de eigen geest gaat en door met de daaruit getrokken conclusies verbetering door te voeren voor de toekomst.

De bedoeling is om te accepteren dat alle mensen gebrekkig zijn, dus wij ook en dat we als mens kunnen proberen een beter mens te worden. Dat kan alleen als we onze tekortkomingen onder ogen durven zien en vervolgens tegen onszelf zeggen dat we het beter kunnen.

In emotionele relaties is onze waarneming heel sterk gekleurd door onze eigen emoties. Iemand waarop we verliefd zijn bijvoorbeeld kan in onze ogen geen fout maken, ongeacht wat hij of zij ook doet. Iemand waar we echter een hekel aan hebben, hoeft bij wijze van spreken maar te lopen en we irriteren ons. Al deze redeneringen dienen er eigenlijk toe om onszelf ervan te overtuigen dat onze waarneming sowieso niet zo betrouwbaar is, of we nu tekortkomingen of kwaliteiten zien in anderen. Het is dus nog maar de vraag of dat objectief gezien allemaal wel klopt. Als we daarbij dan ook nog in aanmerking nemen dat het zien van fouten in anderen helemaal niets oplevert en eigenlijk tegengesteld is aan wat we nastreven, namelijk door geestelijke ontwikkeling gelukkiger worden, dan is de rekensom al gauw gemaakt met als conclusie dat we beter op onze eigen fouten kunnen letten. Als we

daarentegen in een bepaalde werksituatie een probleem tegenkomen wat besproken moet worden, dan zijn we zo reëel om erover te praten.
Vaak zien we in eerste instantie een aantal kwaliteiten in mensen die we net leren kennen en blijken ze later tegen te vallen. Wil zo'n relatie, of het nu op je werk is of in de privé sfeer, werkbaar blijven, dan moeten we geduldig zijn. Daarom heb ik gezegd dat geduld of verdraagzaamheid zo belangrijk is. We moeten de fouten die anderen nou eenmaal hebben leren verdragen. Dat wil niet zeggen dat we alles maar over onze kant moeten laten gaan of dat we alles maar goed moeten vinden, maar dat wil wèl zeggen dat we accepteren dat die anderen ook niet perfect zijn, net zoals wijzelf. Dat wil ook zeggen dat we niet boos worden wanneer die ander een fout maakt, maar eerst rustig onderzoeken waaraan dat ligt. Vervolgens zoeken we de fout eerst bij onszelf. We kijken eerst of wij niet iets verkeerd hebben gedaan. Als we

In emotionele relaties is onze waarneming heel erg gekleurd door onze eigen emoties.

dan zien dat het echt niet aan ons lag maar dat toch echt die ander een fout heeft gemaakt, dan is er nog steeds geen reden om boos te worden. We kunnen daar op een positieve manier mee omgaan door te denken "Ach wat jammer, nou heeft die persoon toch weer een fout gemaakt, dat is toch best wel erg voor hem, dat doet hij eigenlijk ook liever niet."

Door zo positief te denken kunnen we in het conflict met de ander, waarin iemand een fout heeft gemaakt, boven de situatie blijven staan. We worden er niet door meegesleurd of er emotioneel van ons stuk door gebracht en omdat we boven de situatie blijven staan, houden we ook overzicht. Daarmee is de kans veel groter dat we een ander op een vriendelijke manier advies kunnen geven zodat de fout kan worden hersteld en in de toekomst misschien niet meer gemaakt hoeft te worden. Dat is heel belangrijk. Als je met een

Probeer om aan de fouten van anderen niet te veel aandacht te schenken, dus om niet te veel te letten op de negatieve dingen die ze doen, maar juist te hameren op de positieve dingen die ze ongetwijfeld ook doen.

positieve motivatie en een positieve gedachte zonder je koelte te verliezen heel rustig en bedaard een ander kunt helpen om een fout of een probleem op te lossen, dan zal die ander dat op een gegeven moment echt waarderen. Dan is niet alleen een conflictsituatie opgelost maar dan is er ook een hele vruchtbare voedingsbodem ontstaan voor het aanpakken van nieuwe projecten of voor een verdere samenwerking of voor wat dan ook. In de keuze of we al dan niet moeten proberen iemand anders te helpen met advies geldt natuurlijk heel sterk de norm van de groep. Het heeft geen zin om te vechten tegen de bierkaai. Het heeft geen zin om ijzer met handen te willen breken. Stel dat iemand deel uitmaakt van een groep van tien en onder die tien mensen zijn er negen die leven van diefstal. Eén van hen steelt nooit, die vindt stelen maar niets, dan heeft het natuurlijk voor die ene persoon geen zin om die andere negen te overtuigen van het feit dat stelen slecht is. Eén tegen negen die wèl willen stelen is een ongelijke strijd. Als er echter nog meer zijn die tegen stelen zijn of wanneer er een soort twijfel in de groep kan ontstaan, dan kun je natuurlijk proberen of je niet wat gewicht in de schaal kunt leggen en de balans naar de goede kant kunt doen doorslaan. Maar zelfs dan alleen op een verdraagzame en vriendelijke manier zonder je geduld te verliezen.

Dat noemen we in het boeddhisme vaardige methoden. Vaardige methoden zijn methoden die de boeddha's en de bodhisattva's gebruiken om minder verlichte wezens, verduisterde figuren zoals wijzelf, te helpen de goede keuzes te maken. Eigenlijk moet iedereen die anderen wil helpen trainen in vaardige methoden, want het is vaak niet zozeer wat je doet, maar hoe je het doet. Het is ook niet zozeer wat je zegt maar hoe je het zegt. Er is een bepaalde vaardigheid, een bepaalde aanpak, nodig om iets gedaan te krijgen. Als je anderen wilt helpen dan is de manier van aanpakken van wezenlijk belang.

Met een positieve motivatie als uitgangspunt kun je proberen om je doelstellingen waar te maken, je werk gedaan te krijgen, je projecten door te voeren en dat alles zonder irritaties, zonder je aan anderen te storen, zonder je geduld te verliezen en zonder trots te worden. Als je daarbij bereid bent om aan je eigen tekortkomingen te werken, en dus niet de tekortkomingen van anderen zoekt, dan heb je een prachtig pakket van geestelijke training dat je in elke situatie in het alledaagse leven in de praktijk kunt brengen, vooral op de werkvloer of op kantoor of als je voor de klas staat of waar dan ook. Dit zou een training kunnen zijn voor de rest van je leven.

Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Amsterdam, 9 september 1998.
Transcript: Leanne Spoor.

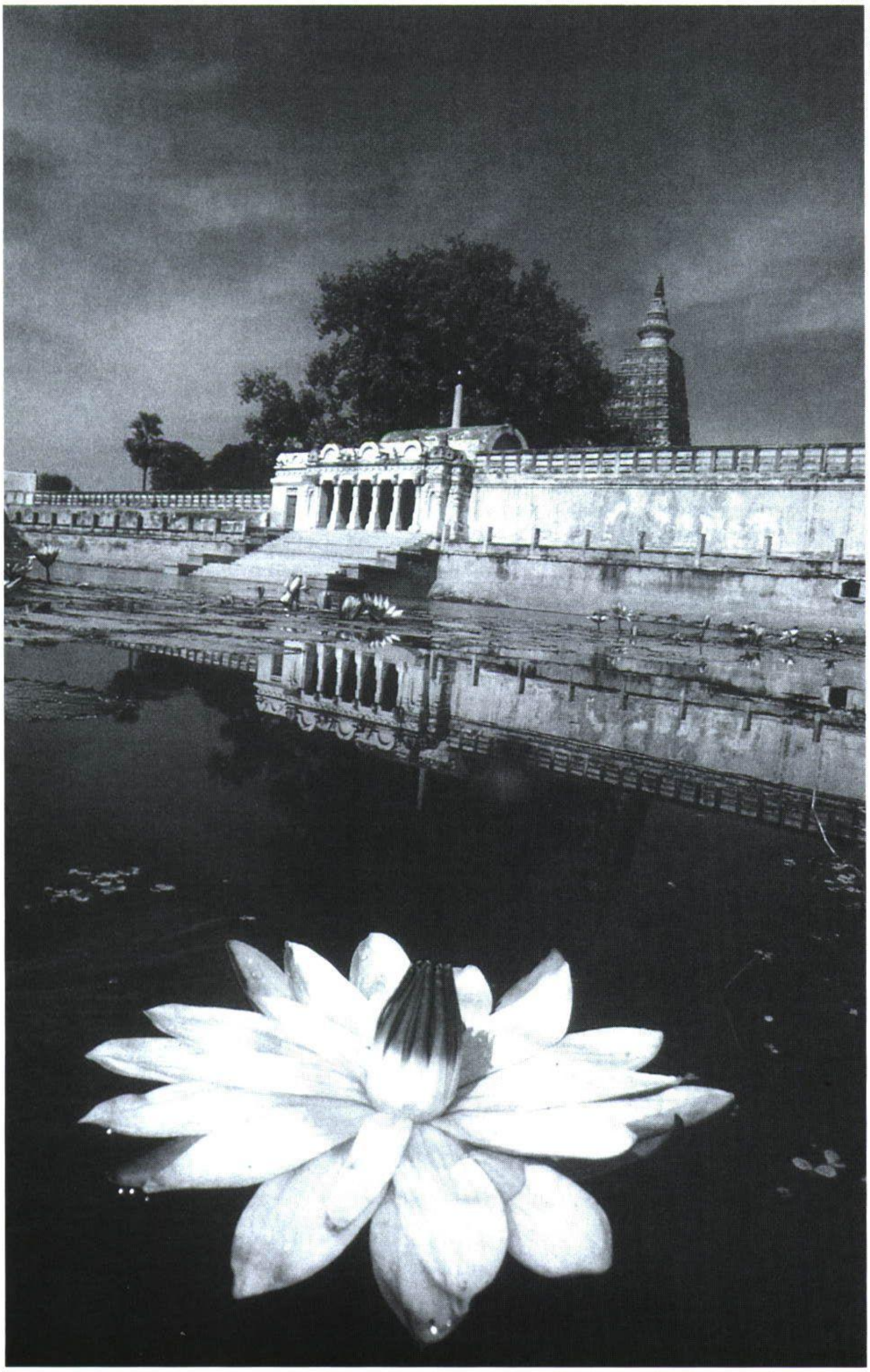
Vertaling en bewerking:
Hans van den Bogaert.

B.U.N. Boeddhistische Unie Nederland

VERENIGING VAN BOEDDHISTISCHE GROEPERINGEN IN NEDERLAND

B. U. N. - BENEFIETMAALTIJD BIJ DE VIETNAMESE BOEDDHISTEN

De jaarlijkse kennismakingsbijeenkomst van de BUN (Boeddhistische Unie Nederland) is dit jaar een benefietmaaltijd, verzorgd door de leden van de Vietnamese Boeddhistische Samenwerking te Nederhorst ten Berg. Dit schept een leuke gelegenheid om elkaar te leren kennen.



Robin Bath

Lotusvijver te Bodhgaya, India.

Iedereen is van harte uitgenodigd hier naar toe te komen op 17 januari 1999. Het geld zal gebruikt worden om de vorderingen te betalen die gemaakt zijn voor de oprichting van een Boeddhistische Omroep Stichting en voor het ontplooien van nieuwe initiatieven.

Het bestuurslid Minh heeft zijn monniken en sangha-genoten bereid gevonden het geheel te verzorgen. Om 11.30 uur begeleiden de monniken een meditatie-ceremonie in hun tempel. Een aantal van de leden bereiden een uitgebreide heerlijke Vietnamese maaltijd. De maaltijd begint om 12.00 uur.

Na de maaltijd zal er nog een 'boeddhistische verassing' plaatsvinden.

De ontmoetingsbijeenkomst is van 11.00 tot 15.00 uur.

Minh zei dat het pas een benefietmaaltijd zal zijn als er 130 mensen komen, maar ze kunnen gemakkelijk een maaltijd voor 300 mensen verzorgen! Uiteraard hoopt het BUN-bestuur dat veel boeddhisten en vrienden van het boeddhisme, jong en oud, zullen komen en dat er vele interessante ontmoetingen zullen plaatsvinden. Wellicht ontstaan er nieuwe contacten en initiatieven op deze dag!

U kunt zich opgeven door fl 25,- per persoon over te maken op gironummer 6261327 van de Boeddhistische Unie Nederland, postbus 17286, 1001 JG Amsterdam, onder vermelding van Benefiet 99. Kinderen mogen zelf hun bijdrage bepalen.

Belt U voor meer informatie en een routebeschrijving met Lisette van Ardenne, 020-468 1684.

Problemen bestaan alleen als label

Het jaar 1998 is alweer bijna voorbij, verdwenen in de mist van herinnering. Nooit zal dit jaar weer terugkeren. Maar een intense herinnering blijft, als een zaadje waaruit een mooie bloem kan groeien. Ik schrijf dit de dag na het bezoek van Lama Zopa Rinpochee, die gisteren ons Amsterdam centrum officieel opende. Intens waren zijn lezingen in de koningszaal van Artis, voor bijna 300 mensen, en zijn voordrachten in Emst en op de Brouwersgracht voor respectievelijk 150 en 100 mensen.
Hij wees ons met onverbiddelijke en onweerlegbare logica op onze foutieve waarnemingen: "zoals de werkelijkheid zich aan ons voor doet bestaat het", denken we. "We plakken een label op een situatie, bijvoorbeeld 'probleem', en dan verschijnt de situatie als een probleem, terwijl in feite de ware natuur van de situatie in het geheel geen probleem is. Onze onwetendheid, of te wel onze 'slapende geest' ziet de situatie als een probleem, terwijl onze wijsheid die situatie heel anders kan zien, bijvoorbeeld als een mogelijkheid mededogen en geduld te ontwikkelen".

Rinpochee wist gedurende de vier dagen in Nederland zijn gehoor voortdurend bloot te stellen aan dit soort redeneringen, waardoor geleidelijk aan mijn slapende geest ontwaakte (om vervolgens weer in te slapen) - en dat gaf inspiratie en vertrouwen.

Andy Weber
Maitreya Boeddha

Rinpochee was zeer complimenteus over ons centrum in Emst en Amsterdam. "Jullie hebben heel veel positieve energie gecreëerd, en jullie zullen nog veel meer creëren", zo vertrouwde hij mij toe bij het afscheid op Schiphol. Dit was zijn les in de praktijk. Wijzelf zien de situatie in ons instituut vaak als problematisch: te weinig menskracht in Emst en Amsterdam, te weinig bewoners in Emst, te weinig geld, te weinig overleg, teveel onduidelijkheid over de nieuwe taakverdelingen tussen nationaal bestuur, Emst en Amsterdam, enzovoorts. Allemaal 'problemen' die zich aan ons voordoen. We vergeten echter dat het slechts labels zijn, wij bestempelen de situatie als probleem. Terwijl in de optiek van Rinpochee, de geest van wijsheid, de situatie zich heel anders voordoet, namelijk als positieve energie. Vanuit onze beperkte visie, vertroebeld door het verlangen naar gemak en duidelijkheid, zien we een scala van problemen. Vanuit een ruimer perspectief, is het een situatie waarin we posi-tieve energie kunnen creëren, voor onszelf en anderen.
Met dit inzicht kunnen we de toekomst met vertrouwen tegemoet zien. Rinpochee suggereerde dat we een groot beeld van de toekomstige Boeddha Maitreya in Nederland bouwen (50 meter hoog!!?). Dit lijkt een gigantische klus, een enorm 'probleem'. We kunnen het ook zien als een ongekende kans positieve energie te generen, zonder in de stress te schieten. Hij zei ook, geruststellend, "er is geen haast bij", maar het zou "heel gunstig zijn voor Holland". In plaats van een zware last kunnen we deze taak als een lichte zegening beschouwen, in plaats de nacht kunnen we het als de dag zien. De situatie verandert niet, wel onze waarneming ervan. Zo kunnen we alle uitdagingen aan, en daaraan is er geen tekort.

Het Maitreya beeld is misschien de grootste uitdaging die ons instituut te wachten staat, maar er zijn vele kleinere die op korte termijn aangepakt moeten worden. We zullen het bezoek van Zijne Heiligheid de Dalai Lama in September 1999 goed moeten voorbereiden. Opnieuw een fantastische gelegenheid positieve energie te genereren. We zullen een goed programma in Amsterdam moeten maken. We zullen de basis van vrijwilligers in Emst en de inkomsten zien te vergroten. We zullen de kosten laag zien te houden. We zullen nieuwe studenten en leden zien aan te trekken om het cursusprogramma te kunnen financieren.
We hoeven dit gelukkig niet alleen te doen, maar samen met een groeiende groep van enthousiaste vrijwilligers. De 'sangha' in de ruimste zin van het woord.

We zijn fortuinlijk dat we twee goede nieuwe bestuursleden hebben gevonden: Sjoerd Haagsma en Fokje Westerling, die respectievelijk als coördinator van het centrum in Emst en het studie-programma in Groningen zullen fungeren. Ook verwelkomen we Tenzin Chödron, een

Nederlandse non, die reeds enkele maanden bij ons in Emst woont, en hopelijk ook in de toekomst veel bij ons zal zijn. Al deze mensen brengen nuttige professionele talenten in, alsmede goed ontwikkelde kwaliteiten van wijsheid en mededogen. Zij zien uitdagingen niet als 'probleem' maar als een mogelijkheid positieve energie te ontwikkelen. Welkom en succes!!

Sander Tideman, director/voorzitter.

Jan Paul Kool

Lama Zopa Rinpochee

Over leven en dood

EEN NIEUWE WERKGROEP IN HET MAITREYA INSTITUUT

Inmiddels is het drie jaar geleden dat ik een artikel heb geschreven voor het Maitreya Magazine over de mogelijkheden die er binnen de Nederlandse wetgeving bestaan voor een boeddhistische uitvaart. Aan dit artikel was een oproep gekoppeld om de belangstelling te peilen voor as-bijzetting op het Maitreya Instituut (zie MM nr. 4, 1995). Naast een aantal reacties op dit artikel zijn er de afgelopen jaren nog andere ideeën ontstaan op dit gebied, zoals het opzetten van een boeddhistische uitvaartverzekering en (op termijn) verzorgen van stervensbegeleiding.

Een nieuwe impuls.

Tijdens de zomer Lam Rim hebben al deze initiatieven een nieuwe impuls gekregen met het antwoord van Geshela op een vraag van een van de deelnemers. De vraag luidde: "Ik leef in een omgeving van niet boeddhisten, wat zouden zij voor mij kunnen doen als ik dood ga?" Geshela's antwoord hierop was het volgende: "Als het moment van sterven nadert, lijkt het mij heel verstandig dat iemand het Maitreya Instituut belt, of een ander boeddhistisch instituut, waarmee u zich verbonden voelt. Wanneer u denkt dat dit wellicht moeilijk is voor uw familieleden, dan kunt u vragen of zij een andere boeddhist bellen, iemand waar u vertrouwen in heeft en met wie u afspraken maakt. Het is goed om, desnoods met elkaar, van tevoren afspraken te maken, bijvoorbeeld dat Geshela of het Maitreya Instituut gebeld wordt of dat er iets georganiseerd wordt bij de crematie. Ik denk dat het een van de plichten is van Mahayana boeddhisten, die belijden zichzelf voor het welzijn van alle voelende wezens tot ontwikkeling te willen brengen, om in ieder geval voor de wezens die bij tijd en wijle overlijden, dingen te organiseren.
Het boeddhisme is natuurlijk nog erg nieuw in Nederland en het Maitreya Instituut bestaat volgend jaar pas 20 jaar. We hebben hier nog een overwegend jong publiek op de cursussen. Ik denk echter dat het realistisch is dat we een groep oprichten van boeddhisten binnen het Maitreya Instituut die zich betrokken voelen bij elkaar en bereid zijn zich specifiek hierop te richten. Een groep dus die een specialisatie maakt van het helpen bij overlijdensgevallen en hiervoor in ieder geval kan worden ingelicht wanneer een boeddhist in Nederland overlijdt. Een groep die weet wat ze moet doen, wat de stappen zijn in de richting van de begrafenisondernemer, wat de stappen zijn in de richting van poedja`s (offeranden) die georganiseerd kunnen worden, enzovoorts.
Deze aanpak heeft grote voordelen boven het privé maken van afspraken. Zulke afspraken leggen immers een zware last op de schouders van degene(n) waarmee u die afspraken maakt. Zij moeten dan iedere keer opnieuw "het wiel uitvinden" en uitzoeken wat er allemaal gedaan moet worden. Een goede basis zou zijn wanneer we bijvoorbeeld een systeem van aandachtspunten of een checklist hebben, gedragen door een groep. Zo komt niet alles op de schouders van één individu terecht en is er altijd wel iemand die op dat moment beschikbaar is. Ik denk dat zo'n groep er heel snel moet komen.
Op het Maitreya Instituut zitten we echter op dit moment met het probleem dat er weinig bewoners zijn en veel werk door een kleine groep wordt gedaan. Dit is op zich niet zo heel erg, maar als er meer werk bij komt zoals dit, dan kunnen we niet verwachten dat ook dit door hen opgeknapt kan worden. Ik denk daarom dat het initiatief voor zo'n gespecialiseerde groep van de studenten moet komen die buiten het Maitreya Instituut wonen.
Tot op de dag van vandaag is alles eigenlijk geheel overgelaten aan degene die gaat overlijden. Uiteraard moet hij of zij dat natuurlijk ook zelf goed invullen. Dat is altijd het belangrijkst en het zekerst. Bovendien kan dat tegenwoordig ook heel goed. Er kunnen bijvoorbeeld van tevoren afspraken gemaakt worden maken met begrafenisondernemers en dergelijke. Je hoeft niet te wachten tot het te laat is. Er kan heel veel als je het maar van tevoren goed afspreekt. Het zou echter goed zijn als er een groepje mensen komt die zich hierin specialiseren en die het, omdat ze zo goed weten wat ze moeten doen, ook weinig moeite zou kosten om een paar dingen te controleren, bijvoorbeeld of bepaalde mensen al zijn ingelicht. Ik denk dat de kennis over het sterven die we uit het boeddhisme ontvangen hierdoor een praktische invulling krijgt. Dit zorgt er tevens voor dat we de mensen, die toch in zekere zin deel uitmaken van een boeddhistische gemeenschap, op het moment van sterven niet in de steek laten.
Voor degenen die aan de groep zouden deelnemen is dit natuurlijk een prachtige dharma-beoefening. Ik denk dat degene die aan zo'n groepje meewerkt eraan bijdraagt dat boeddhisten, die overlijden dat met enig vertrouwen kunnen doen, omdat ze weten dat er goed voor van alles en nog wat gezorgd wordt, in ieder geval in spirituele zin. Ik denk dat de mensen die aan zo'n groep meewerken, door het karma daarvan, zelf onder ideale omstandigheden zullen sterven."

Tot zover het antwoord van Geshela. Nog op de Lam Rim zijn we met een aantal mensen bij elkaar gekomen en is er gebrainstormd over de aanpak. Vervolgens is contact gelegd met iedereen binnen het Maitreya Instituut die zich al met één of meer initiatieven rond het sterven hebben bezig gehouden. Het resultaat is dat er nu een stuurgroep is geformeerd die alle activiteiten coördineert, er een plan van aanpak is opgesteld en dat er inmiddels een aantal activiteiten zijn opgestart.

Waar gaat het om?

Geshela's wens is vertaald in een plan van aanpak dat draait om een aantal activiteiten:

- We willen een groep van stervensconsulenten (vrijwilligers) oprichten die gaat zorgen voor praktische ondersteuning en informatievoorziening op het gebied van sterven (zie de oproep hieronder).
- Er wordt een informatiebundel samengesteld met informatie over het stervensproces, adviezen van de leraren over wat te doen voor tijdens en na het sterven (in de vorm van een draaiboek) en praktische informatie over wettelijke zaken, het regelen van een uitvaart e.d. Op dit moment is een werkgroep bezig de informatie die we hebben te bundelen.
- De mogelijkheden voor een poedja-service worden onderzocht. Het Maitreya Instituut heeft beperkte mogelijkheden voor het doen van poedja's (gebedsdiensten en offerandes). De bedoeling is daarom dat er afspraken komen met bijvoorbeeld een aantal kloosters in India die dit wel gemakkelijk kunnen. We onderzoeken wat geboden kan worden en of de financiering hiervan in een fonds of een soort verzekering kan worden ondergebracht.
- We onderzoeken de mogelijkheden van as-bijzetting in een (speciaal voor dit doel te bouwen) ruimte. We denken op dit moment met name aan bijzetting van de complete asbus, een kleine stoepa met een beetje as en/of aan tsa-tsa's (een beeldje of stoepa uit klei vermengd met een beetje as). Sinds april dit jaar zijn beide laatste opties ook wettelijk mogelijk te geworden. De wet staat nu toe dat je een beetje van de as mag afscheiden en meenemen, bijvoorbeeld voor een medaillon of voor een kleine stoepa dus. In het volgende Maitreya Magazine hierover meer.
- Tot slot onderzoekt een werkgroep in Amsterdam de mogelijkheden voor het opzetten van een thuiszorg organisatie. Deze organisatie zou op termijn kunnen gaan zorgen voor praktische ondersteuning en actieve stervensbegeleiding. Op nog langere termijn zou wellicht zelfs het opzetten van een boeddhistisch sterfhuis binnen bereik kunnen komen. Actieve stervensbegeleiding vraagt een professionele organisatie die garanties kan bieden voor continuïteit, kwaliteit en begeleiding van medewerkers (vrijwilligers). Dit is daarom een project voor de langere termijn en zal langzaam worden opgebouwd.

In grote lijnen is dit het plan. Eén en ander is echter nog in ontwikkeling, bovendien wordt uiteraard afgestemd met Lama Zopa en Geshela. Er kan dus nog best wat veranderen, maar we zijn in ieder geval van start.

Een oproep.

Eén van de belangrijkste pijlers van het plan is het op korte termijn op te richten netwerk van stervensconsulenten. Wij zoeken hier nu belangstellenden voor. In de lijn van Geshela's antwoord streven we er naar verspreid over een Nederland een groep mensen te krijgen die bereid en in staat zijn:

- vragen te beantwoorden over de boeddhistische visie op het stervensproces en wat je concreet kunt doen voor, tijdens en na het sterven;
- belangstellenden te helpen bij het maken van keuzen rond het eigen sterven en het vastleggen daarvan;
- voorkomende praktische zaken te regelen (indien gewenst);
- gezamenlijk een en ander verder te ontwikkelen.

We willen dit alles goed organiseren en betrouwbare informatie verstrekken. We vragen daarom van eventuele vrijwilligers voor het consulentennetwerk dat zij:

- de nodige kennis hebben van de boeddhistische visie op het sterven;
- bekend zijn of worden met wat in Nederland mogelijk is op het gebied van wetgeving, hulpverlening e.d.;
- bereid zijn binnen de doelstellingen van het Maitreya Instituut te werken.

Het is verder de bedoeling om als groep onder de vlag van het Maitreya Instituut te werken. Dit betekent onder meer dat we gezamenlijk zullen afstemmen welke informatie we verstrekken en dat we periodiek ervaringen zullen uitwisselen en/of kennis zullen bijspijkeren (ik denk voorlopig aan 2 bijeenkomsten per jaar). We beperken ons als netwerk voorlopig tot het bieden van de genoemde informatievoorziening en praktische ondersteuning. Op termijn zou stervensbegeleiding wellicht wel een taak kunnen worden van het netwerk wanneer een en ander goed is opgezet.

Hoeveel tijd het consulentenwerk gaat vragen kan ik nog niet inschatten. We verstrekken alleen informatie wanneer daar om gevraagd wordt. Hoeveel vragen er binnenkomen is nog niet duidelijk. Bovendien zal nog moeten blijken over hoeveel mensen we in het netwerk kunnen beschikken en wat we gezamenlijk willen en kunnen.

Mocht je geïnteresseerd zijn in deelname aan het consulentennetwerk, dan kun je jezelf bij mij opgeven. In de loop van 1999 zul je dan worden uitgenodigd voor een gesprek en een eerste bijeenkomst om verwachtingen en geschiktheid op elkaar af te stemmen. Waarschijnlijk zullen we dit koppelen aan een themaweekend over sterven. Een en ander wordt nog uitgewerkt, in het volgende Maitreya Magazine daarover meer.

Wie zijn nu betrokken?

Nog even enkele namen: de stuurgroep bestaat uit de volgende personen die elk een aandacht gebied onder hun hoede hebben: Arjan Korevaar (bestuur en as-bestemming), Paula de Wijs (FPMT community service), Mirjam van Kleef (thuiszorg in oprichting), Tineke de Leeuw den Bouter (poedja-service), Thirsa Happé (lid) en Klaas Boer (voorzitter, consulentennetwerk, as-bestemming). Verder coördineert Koosje van der Kolk de werkgroep die zich bezig houdt met de informatiebundel. Alle reacties zijn welkom!

Klaas Boer, Parkstraat 70-3,
6828 JL Arnhem, tel. 026-4450626.

Maitreya Amsterdam

De opening van 3 oktober

Op 3 oktober was het dan zover. Het centrum kon door Geshe Sonam Gyaltsen geopend worden. Iedereen die aan het centrum een bijdrage had geleverd en de mensen uit Emst en Groningen waren aanwezig. Na een speciaal ritueel liep Geshela door het centrum en zegende alle ruimtes voor een voorspoedige start. Het werd een hele gezellige avond voor alle aanwezigen en ook de kinderen hebben zich prima vermaakt.

De open dag

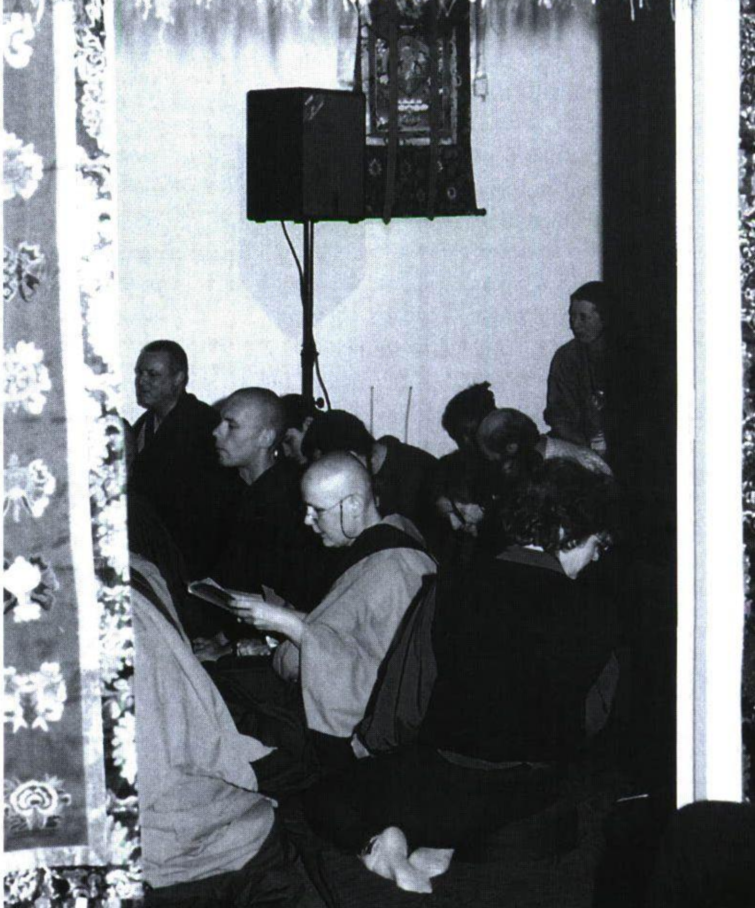
Om het eerste jaar van Maitreya Amsterdam goed te beginnen hadden we 15 november open dag. We wilden alle belangstellenden uit Amsterdam en omstreken bereiken om een voorproefje te komen nemen van het gebeuren in het centrum. Het programma van de dag bestond onder andere uit een meditatiezitting en een vragenuurtje onder leiding van Anila Tenzin Yiwong (Sarah Thresher). Anila Sarah is de Engelse non die van tijd tot tijd in het stadscentrum zal verblijven. Ze zal dagelijks meditaties en puja's gaan leiden en beschikbaar zijn om vragen over de boeddhistische leer te beantwoorden. Op de open dag was er de gelegenheid om met haar kennis te maken. Op een heldere en directe manier wist Sarah de bezoekers te vertellen over de beginselen van het boeddhisme. We zijn erg blij dat Sarah zo nauw betrokken bij het centrum is en we hopen dat ze snel zal wennen aan het drukke Amsterdam. Helaas zal Sarah tot eind december niet in Nederland zijn. De meditatiezittingen zullen regelmatig overgenomen worden door ervaren studenten.

Midden op de dag was de lezing van Geshe Sonam Gyaltsen. Geshela gaf kort en krachtig een introductie van het Tibetaans boeddhisme. Geshe Sonam Gyaltsen kan met zijn kennis over de boeddhistische leer en zijn ervaring met de westerse mens de boeddhistische leer voor iedereen toegankelijk maken. Tot onze grote vreugde zat de meditatiezaal vol met belangstellenden. Geshela wist met zijn lezing zowel de nieuwkomers als de mensen met enige kennis van de boeddhistische leer te interesseren. Hij zal twee keer in de maand op de woensdagavond een lezing geven in Amsterdam. Iedereen is van harte welkom.

Ook konden de bezoekers naar de boeiende verhalen van de verhalenvertelster Antonia van der Wijk luisteren. Haar levendige vertelling van het leven van Prins Siddharta was een traktatie voor jong en oud. Twee keer in de maand zal Antonia kinderen vermaken met haar verhalen. Bent u geïnteresseerd in de kindermiddagen met Antonia van der Wijk en Eva Veldhoen neemt u dan contact op met het centrum. Het al dan niet doorgaan van de kindermiddagen is afhankelijk van het aantal aanmeldingen.
Verder konden de bezoekers aan de bar een drankje halen of de prachtige video's over Tibet bekijken. Het was een geslaagde dag en de opkomst was groot. We hopen dan ook de bezoekers van de open dag vaker te mogen begroeten.

Lama Zopa Rinpochee

Donderdag 26 november om 08.00 uur kwam Rinpochee aan op Schiphol. Er wachtte hem een warm onthaal in het Maitreya Instituut, locatie Amsterdam. Rinpochee werd door een groep studenten met kathags en wierook welkom geheten, waarna er in de Gompa traditioneel thee met zoete rijst werd genuttigd. De rest van de dag konden Rinpochee en zijn medereizigers uitrusten van de lange reis.
Vrijdag 27 november is Rinpochee naar het Maitreya Instituut locatie Emst gegaan. Daar heeft hij samen met Geshe Sonam Gyaltsen het nieuwe Mani-wiel gezegend en een lang-leven-offerande aan de Spirituele Meesters voorgezeten.
Zaterdag 28 november was Rinpochee in de Koningszaal van Artis. Enkele medewerkers hadden het podium prachtig aangekleed. Voor een volle zaal gaf hij een heldere, pakkende



Geshe Sonam Gyaltsen en Mark Vroom

Paula de Wijs

Jan Paul Kool

Inzegening gebedswiel door Lama Zopa Rinpochee en Geshe Sonam Gyaltsen.

lezing en een inwijding in Groene Tara. Zondag 29 november heeft Rinpochee voor genodigden Maitreya Amsterdam nogmaals officieel geopend. Ook werden we aangenaam verrast door het plotselinge besluit van Rinpochee 's ochtends om 09.00 uur ook nog een puja te houden. We zijn erg blij dat Rinpochee naar Nederland is gekomen om het stadscentrum van het Maitreya Instituut in Amsterdam te zegenen. Zijn aanwezigheid was een inspiratie voor alle aanwezigen. We hopen dat Rinpochee ons weer snel met een bezoek zal vereren.
Tijdens het bezoek van Lama Zopa Rinpochee werden we verblijd door een geschenk van de monniken van Nalanda. Ze gaven het centrum een stoepa van tenminste 1 meter hoog, gevuld met krachtige mantra's en beeldjes.

Het comité van Maitreya Amsterdam hoopt met de bijzondere dagen van 3 oktober, 15 november en 29 november alle belangstellenden en donateurs van het centrum erbij betrokken te hebben. Helaas was het bij gebrek aan ruimte niet voor iedereen mogelijk om bij alle drie de dagen aanwezig te zijn. We hopen toch iedereen tevreden gesteld te hebben.
Naast deze drukke dagen is het gewone programma verdergegaan. De Tibetaanse les onder leiding van Namgyal is een groot succes. De lessen worden goed bezocht en we krijgen enthousiaste reacties van de studenten. Iedereen kan op zijn eigen niveau en in zijn eigen tempo aan de lessen deelnemen. Bovendien is het altijd mogelijk om in te springen dus u bent nooit te laat om met de cursus Tibetaans te beginnen.

Ook organiseren wij de lessen boventoonzingen onder leiding van Borg Diem van Groeneveld, de discussieavonden en de videoavonden. Bent u voor een van deze programmaonderdelen geïnteresseerd, neemt u dan zo snel mogelijk contact op met het centrum. Het al dan niet doorgaan is afhankelijk van het aantal aanmeldingen.
Verder is het centrum nog naarstig op zoek naar geschikte geluidsapparatuur voor in de meditatieruimte. Met deze apparatuur zouden wij de lezingen willen versterken en opnemen. Ook zijn grote planten altijd welkom. Bovendien kunnen wij nog altijd vrijwilligers gebruiken voor de p.r., de programmagroep en de receptie.
We hopen u snel een keer in het centrum te mogen begroeten.

Robert van Opstal.

Verslag van de penningmeester

De penningmeester van het Maitreya Instituut, Arjan Korevaar, heeft toegezegd regelmatig verslag te zullen uitbrengen van de financiële situatie van specifieke projecten die door het Instituut worden opgezet en uitgevoerd. Zo kunt u in het volgende nummer een compleet verslag tegemoet zien van de eindcijfers m.b.t. de bouw van het gebedswiel. In dit nummer een beknopt verslagje van enkele eindcijfers over 1997. Het tekort voor het Maitreya Magazine toont in ieder geval aan dat wij geen winst maken op het door u betaalde abonnement. Omdat het Maitreya Magazine tevens als functie heeft het Instituut bij nieuwe geïnteresseerden te introduceren kan het tekort op de begroting van het MM gedeeltelijk als p.r. kosten worden geboekt en wordt dus niet geheel als verlies gezien. Gegevens voor deelname aan de Geshe Actie vindt u elders in dit MM.

Eind augustus kwamen de cijfers over 1997 gereed. Het feit, dat onze activiteiten nu verdeeld zijn over twee rechtspersonen, te weten een stichting en een kerkgenootschap, heeft de administratie er niet eenvoudiger op gemaakt. Dit maakt de interpretatie van de cijfers complexer. De cijfers laten echter één ding duidelijk zien: 1997 was geen goed jaar qua financiën. We hebben in dit jaar een aanzienlijk verlies geleden en hierna zal ik proberen de oorzaken te analyseren. Hierbij wil ik er op wijzen, dat de cijfers alleen betrekking hebben op Emst; in 1998 zal ook het centrum in Amsterdam in de cijfers terug te vinden zijn.

De inkomsten

1. De Geshe actie werd afgesloten met een negatief resultaat: tegenover de donaties ter grootte van f. 12.226,- stonden uitgaven van f. 14.149,- oftewel een tekort van f. 1.923,-. Ik hoop oprecht, dat het volgende jaar de Geshe Actie voldoende zal opbrengen om de kosten voor Geshela helemaal gedekt te krijgen.

2. Ook de opbrengsten uit donaties zijn verminderd: in plaats van f. 14.575.- in 1996 kwam er in 1997 f. 12.960,- binnen. Wat hiervan de reden is, weet ik niet. Ik hoop echter niet, dat onze motivatie minder is geworden.

3. Het feit, dat het Maitreya Magazine nu in kleur verschijnt, heeft niet dat resultaat gehad waarop wij hadden gehoopt: vooral door de hogere kosten is er een negatief exploitatie resultaat van f. 10.000,-.

4. Andere inkomsten bronnen, zoals de 'winkel' , uitgeverij en de groothandelsactiviteiten en de cursussen gaven een gunstiger beeld te zien: de inkomsten stegen met ca 10 %.

De kosten

De kosten zijn dit jaar (1998) weer gestegen en zullen naar verwachting ook in 1999 verder stijgen. Hiervoor zijn denk ik een tweetal redenen aan te wijzen, die ik hierna in afnemende orde grootte wil toelichten:

1. De personeelskosten.
   Onlangs is Koosje van der Kolk verhuisd (ze woont gelukkig vlakbij en ik hoop dat ze nog even veel zal bijdragen als voor haar verhuizing!). Met Koosje vertrok de laatste bewo(o)n(st)er op het instituut die huur betaalde en tegelijkertijd (zeer) actief was.
   Door het vertrek van vele bewoners de laatste vijf jaar zijn niet alleen de huuropbrengsten verminderd: steeds meer werkzaamheden moeten worden verricht door vrijwilligers (die hiervoor speciaal naar het instituut moeten reizen) en door 'professionele' krachten, die hiervoor een vergoeding ontvangen. Zoals gezegd proberen wij het wonen op het instituut aantrekkelijker te maken door het scheppen van betaalde banen (bijvoorbeeld bij de NSTG) maar het is kennelijk nog niet zo makkelijk. Ik denk, dat dit mede een gevolg is van het feit dat de huisvestingssituatie op het instituut voor vaste bewoners niet echt optimaal is.

2. De veranderingen door veroudering.
   Nu we al weer zo'n elf jaar in de voormalige jeugdherberg zijn gevestigd, beginnen onderhoud en vervanging van de gebouwen, inventaris en installaties in omvang toe te nemen. Dit vinden we uiteraard terug in de kosten.

Conclusies

1. Omdat de uitgaven beduidend hoger waren dan de inkomsten, is er in 1997 een aanzienlijk verlies geleden. Lagere donaties, hogere kosten voor het magazine en vooral gestegen personeelskosten waren de oorzaak.

2. Gelukkig hebben we een redelijke vermogensbuffer, zodat de continuïteit niet in gevaar is gekomen. We hebben echter wel ons krediet moeten verhogen.

3. Er moet duidelijk iets gebeuren, omdat onze vermogensbuffer eindig is.

Acties

1. Ik ga er van uit, dat iedereen die bekend is met de Lam Rim de waarde van ons Instituut en de lessen van Geshela goed kan inschatten. Door het feit, dat Lama Zopa Rinpochee speciaal naar Amsterdam is gekomen om het nieuwe Centrum aldaar in te zegenen, wordt ons duidelijk gemaakt hoe belangrijk ons Instituut is en hoe bevoorrecht wij zijn het boeddhistische onderricht in deze zuivere vorm te mogen ontvangen. Omdat mijn eigen kennis van de Dharma zeer beperkt is, ga ik ervan uit dat iedereen beter dan ik zelf de waarde van ons Instituut kan inschatten en ook een hogere motivatie heeft weten te ontwikkelen. Daarom neem ik aan, dat iedereen datgene doet wat overeenkomt met zijn of haar inzicht en motivatie. Voorbeelden zijn voor mij de vele vrijwilligers waarop ons Instituut drijft. Omdat Dharma beoefening helaas niet samen gaat met het verwerven van aardse rijkdommen, vind ik het moeilijk een oproep te doen meer aan ons instituut te doneren. Te meer omdat diegenen, die actief de Dharma bestuderen onder leiding van Geshela, belangrijk bijdragen door het cursusgeld wat ze betalen. Gelukkig zie ik toch nog een oplossing, die ik bij deze wil presenteren. Als men geld voor het lidmaatschap of een cursus betaald of een donatie aan ons instituut geeft, dan zijn deze bijdragen aftrekbaar voor de inkomstenbelasting. Deze aftrekbaarheid wordt echter beperkt door twee grenzen: een minimum en een maximum van resp. 1 % en 10 % van het onzuiver inkomen. Indien men echter termijnen van een lijfrente schenkt (hetgeen via een notariële akte dient te geschieden voor een periode van vijf jaar) dan zijn deze grenzen niet van toepassing en zijn deze termijnen volledig aftrekbaar. Wellicht is dit dus een mogelijkheid om bij gelijkblijvende netto uitgaven meer te kunnen schenken. Via ons Instituut kunt u meer over deze mogelijkheid vernemen. Samen met een notaris is een volmacht ontwikkeld zodat de notaris kosten beperkt zullen zijn. Vergeet u echter niet om altijd te onderzoeken, of u door de bijdragen aan ons Instituut af te trekken voor de inkomsten belasting geld terug kunt ontvangen en zo uw bijdrage kunt verhogen. Gaarne wil ik hierbij adviseren als dit nodig is. En mocht u aan het Instituut een donatie willen schenken, wilt u dan hiervan een gedeelte expliciet aanwijzen voor de Geshe actie.

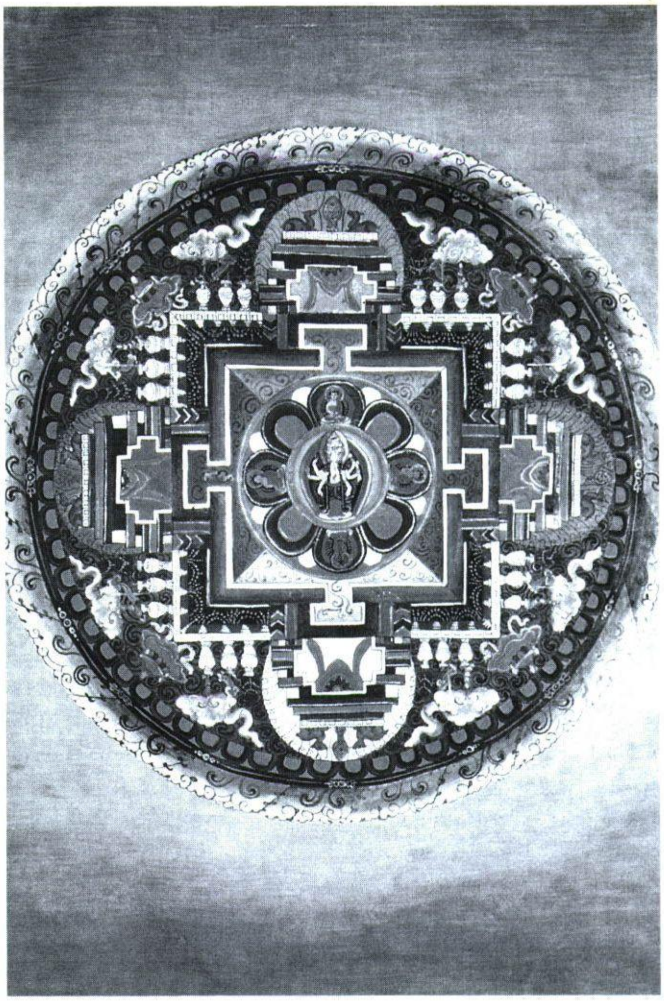
2. Een gedeelte van de villa in Emst wordt nu verhuurd aan de NSTG, evenals een gedeelte van het centrum in Amsterdam. Hierdoor kunnen wij de weggevallen huurbijdragen enigszins compenseren.

3. We zullen moeten proberen om onze kosten zoveel mogelijk te beperken en onze inkomsten zo mogelijk te vergroten. Dit betekent een dringend beroep op een ieder om als vrijwilliger bij te dragen en ik vraag bij deze de vrijwilligers om begrip, als niet alles vlekkeloos verloopt of zelfs ongemakkelijk gaat omdat we zuinig aan moeten doen.

4. Als penningmeester verzoek ik u bij deze om van de door u ontwikkelde positieve energie een klein beetje toe te wijden aan de financiën van het Maitreya Instituut.

5. De hiervoor genoemde acties kunnen naar mijn bescheiden mening voldoende zijn om de financiën van ons Instituut weer sluitend te krijgen.

Arjan Korevaar, penningmeester.



Tibet nieuws

Ouders gedwongen hun kinderen terug te halen uit India

Persbericht Tibet Bureau van 23 oktober 1998.

Volgens een betrouwbare bron in Tibet worden ouders uit Lhasa gedwongen om hun kinderen, die in India studeren, terug te halen. Drie ouders, van de Lhasa Middle School in de "Tibetaanse Autonome Regio" aldaar, zijn in Dharamsala gearriveerd om hun kinderen op te halen, die op dit moment nog studeren in het Tibetan Children`s Village in Dharamsala.

Eerder in 1995 zijn 37 kinderen, die studeerden op scholen die gerund worden door de Tibetaanse regering-in-ballingschap, teruggekeerd in Tibet tegen de wil van de kinderen en hun ouders. Dit was een gevolg van een order, uitgevaardigd op 22 oktober 1994, die deel uit maakte van document #58 van het Disciplinaire Actie Comité van de "Tibetaanse Autonome Regio`s" . De derde van de negen orders die werden uitgevaardigd vermeldde dat: "De partijleden en de kaderleden hun kinderen niet naar een school mogen sturen die gerund wordt door het bestuur van de deserteurs. Degenen die ze al gestuurd hebben moeten hen binnen de gespecificeerde periode terugbrengen". De order vermeldde ook: "Degenen die na deze aankondiging er niet in slagen om hun kinderen terug te halen en toestaan dat ze studeren op scholen die gerund worden door de separatistische groep en de ontsnapten, moeten gekastijd worden afhankelijk van hun fouten door de code van de communistische partij en door politiek proces."

Tibetaanse kinderen blijven met groot risico Tibet ontvluchten, op zoek naar een betere opleiding in ballingschap. Een onderzoek vorig jaar uitgevoerd door het Tibetaanse Centrum voor de Rechten van de Mens en Democratie wijst er op dat de Tibetaanse kinderen niet alleen geconfronteerd worden met discriminatie op scholen in Tibet, maar ook dat zij moeilijkheden ondervinden bij het vinden van opleidingsmogelijkheden door erg hoge schoolgeld en de verplichting tot toelatingsexamens in de Chinese taal.

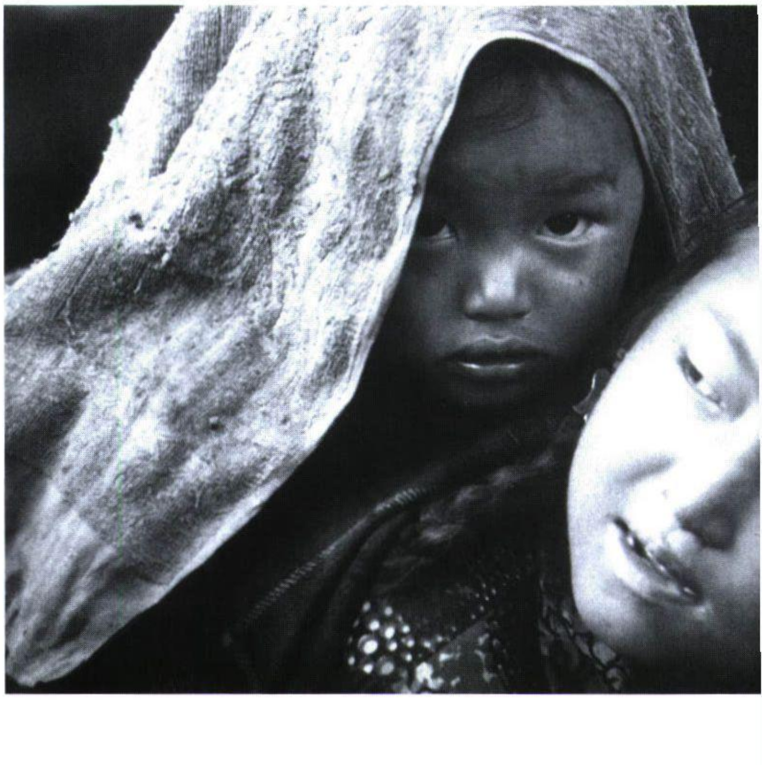
Op dit moment lijkt het er op dat alleen de Lhasa Middle School de orders uit 1994 opvolgt.
Deze school is opgenomen in de top 1000 van scholen in China. De autoriteiten van de school hebben, in een poging om het imago van de school verder op te krikken, een onderzoek uitgevoerd onder hun staf om te kijken of zij voldeden aan de orders uit 1994. Onder de staf van 200 mensen, onder wie 160 leraren, vonden zij er drie wier kinderen nog steeds op scholen in ballingschap studeren. Van de staf werd geëist "politiek correct" te zijn, wat inhield dat ieder kind dat in India werd onderwezen terug moest komen naar Tibet.

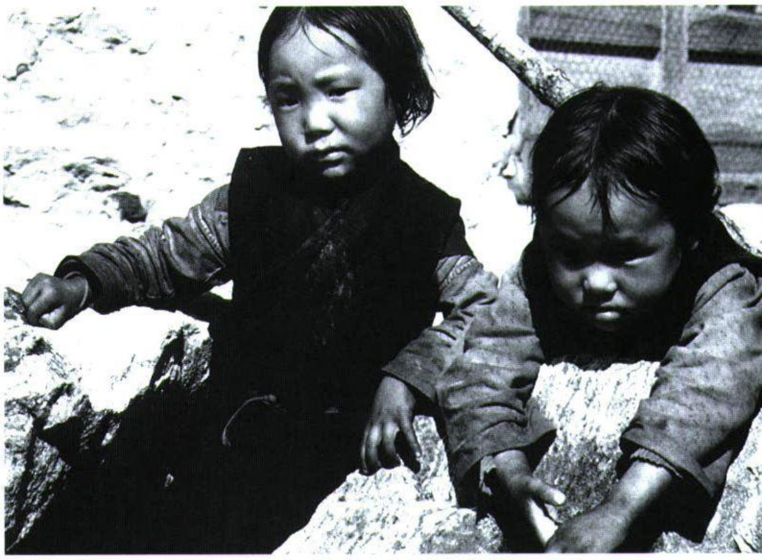
De Lhasa Middle School werd in 1955 opgericht en is gehuisvest achter het Potala Paleis. Het is de grootste en hoogst aangeprezen school in Tibet en neemt kinderen uit alle regionen aan. De helft van de 3000 studenten zijn van Chinese afkomst. Deze school en de Tibet Universiteit zijn de enige twee opleidingsinstituten die direct onder het beheer vallen van de "Tibet Autonomous Region".

Op 20 Maart 1998 heeft het hoofd van de school de drie ouders gevraagd om binnen zes maanden aan de order tegemoet te komen. Zij waren echter niet in staat meteen actie te ondernemen om te voldoen aan de order, omdat het erg moeilijk is snel reisdocumenten te krijgen en gedurende het hitteseizoen te reizen. In september 1998 vroegen de school-autoriteiten hen om uit te leggen waarom zij niet naar India waren geweest om hun kinderen op te halen. Zij werden geschorst van hun werk totdat zij aan de order hadden voldaan. Iedere geldelijke bijstand waar stafleden normaal gesproken recht op hebben omdat ze het voorafgaande jaar hebben gewerkt, werd hen onthouden.
Er werden onmiddellijk reisdocumenten afgegeven door het Public Security Bureau (PSB) en er werd aan hen gevraagd om 1000 yuan (ongeveer 125 US$) in bewaring te geven op voorwaarde dat zij hun geld terug zouden krijgen wanneer zij hun kinderen terugbrachten.
Het is zeer goed mogelijk dat de ouders ontslag krijgen van hun werk als zij er niet in slagen om hun kinderen terug te brengen. Zij zijn op dit moment in India.

Eén van de ouders meldde dat verschillende administratieve departementen binnen de "Tibetan Autonomous Region" met elkaar wedijveren over de "politieke zuiverheid" van hun stafleden. Er wordt neergekeken op de departementen met stafleden die kinderen in India laten studeren. Dit zet druk op de individuele departementen om maatregelen te implementeren die het doel hebben de staf "op te schonen".

Volgens informatie geleverd aan de TCHRD door een





student van de Tibetan Children`s Village, die vanaf april 1998 een reis naar Tibet had gemaakt en terugkeerde in juli, worden de studenten die terugkeren en onder de leeftijd van 15 jaar zijn naar basisscholen gestuurd met erg slechte faciliteiten. Kinderen boven de 15 jaar worden na hun terugkeer aan het werk gezet als gids voor toeristen of bij een departement van de staat. Zij waren constant het doelwit van achterdocht en discriminatie op grond van valse beschuldigingen. Veel van hen werden ontslagen van hun werk op verdenking van clandestiene politieke activiteiten en het hebben van contacten met het buitenland. In eerste instantie hadden zij de banen gekregen op basis van hun opleidingsachtergrond en hun capaciteiten.

"Ik heb sommigen gevonden die goede zaken deden in Bankhor door het verkopen van wierrook, gebedsvlaggen, rubberen schoenen, gewone kleden etc. Onder hen waren bijvoorbeeld twee voormalige studenten Ngawang Seldon en Yeshi Tsogyal van de Tibetan Children`s Village", zei de bron. "Sommige studenten die waren verbannen van hun werk en die in arme familie-omstandigheden leefden namen hun toevlucht tot overmatig drinken. Toen ik in mei 1998 in Lhasa was hoorde ik over een teruggekeerde student die na overmatig drankgebruik zelfmoord had gepleegd. Degenen die naar Tibet zijn teruggekeerd zeggen dat zij niet worden vertrouwd."

Z.H. de Dalai Lama ontmoet president Clinton

Washington 10 november 1998 (AP)

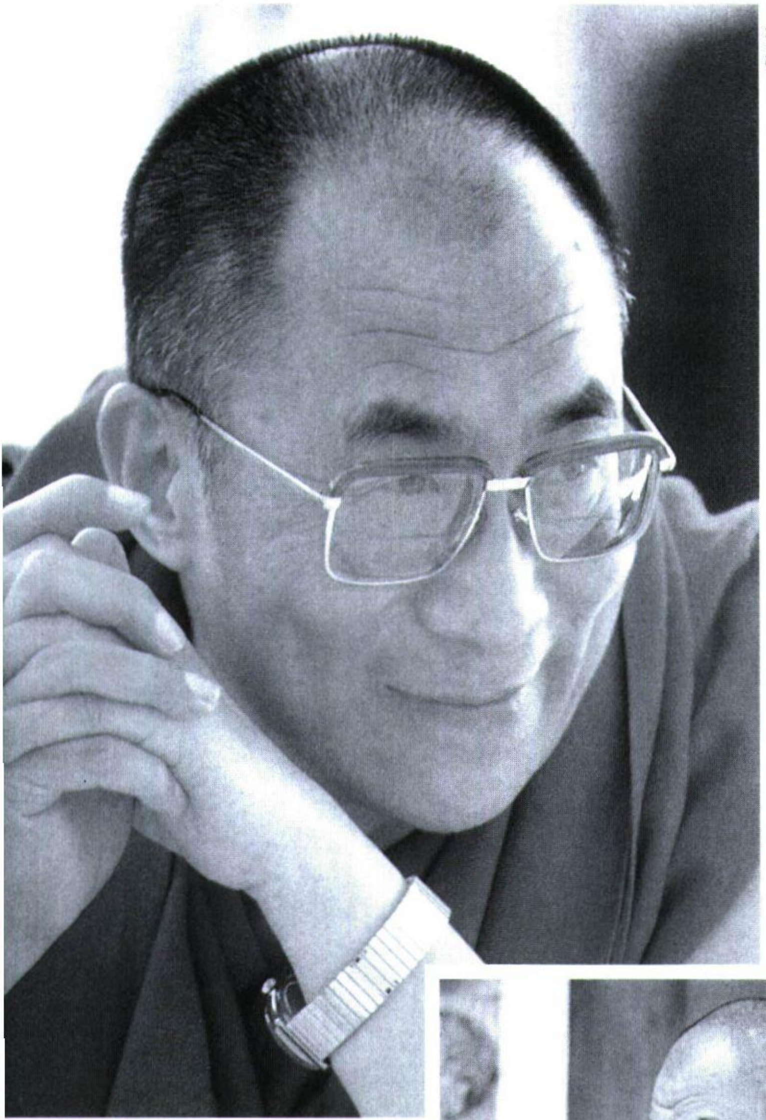
Z.H. de Dalai Lama heeft vandaag een warm welkom gekregen op het Witte Huis, toen hij een "reünie van oude vrienden" had met President Clinton, als onderdeel van Clinton`s pogingen om een persoonlijke band op te bouwen met de spirituele leider van Tibet.

Clinton kwam tien minuten nadat Z.H. de Dalai Lama zijn bezoek aan First Lady Hillary Rodham Clinton in de Map Room van het Witte Huis begonnen was "binnen vallen". Clinton heeft de spirituele leider daarna een half uur lang op de hoogte gebracht van zijn ontmoeting met de Chinese president Jiang Zemin. Z.H. de Dalai Lama denkt erover om te reageren op een voorstel met voorwaarden van Jiang om directe gesprekken te heropenen over Tibetaanse autonomie.

"Ik heb tegenover hen alleen uiting gegeven aan het gevoel dat dit als een reünie van oude vrienden is en toen begon hij plotseling uitleg te geven over zijn ontmoeting met Jiang Zemin," zei Z.H. de Dalai Lama. Hij ging verder niet in op details. "Soms is het nuttig een meer open discussie te hebben. Soms is meer stilte nuttiger. Ik heb het gevoel dat het beter is om op de achtergrond te blijven," zei hij.

Z.H. de Dalai Lama heeft echter wel een verklaring afgegeven waarin hij zegt dat hij bemoedigt was door de bereidheid van Jiang tot open dialoog, maar hij wilde geen "eenzijdige verklaring" erover afleggen zonder "voorafgaande informele consultaties" met de Chinese leiders. "Er is een atmosfeer van diep wantrouwen tussen de Tibetanen en de Chinezen", zei de verklaring van Z.H. de Dalai Lama. "Dit wantrouwen verdwijnt niet binnen één dag. Het zal langzaam opgeheven worden door een oprechte dialoog en ik ben bereid te reageren op het voorstel van president Jiang om zo`n dialoog aan te gaan."

Jiang heeft tijdens zijn ontmoeting met Clinton in juni gezegd dat de deur naar een dialoog open is zolang de Dalai Lama zegt dat Tibet een onafscheidelijk deel van China is, dat Taiwan een provincie van China is en dat hij geen onafhankelijkheid voor zijn thuisland nastreeft, hoewel sommige Tibetanen wel naar onafhankelijkheid streven. President Clinton en de boeddhistische leider hebben gedurende de laatste jaren verschillende ontmoetingen



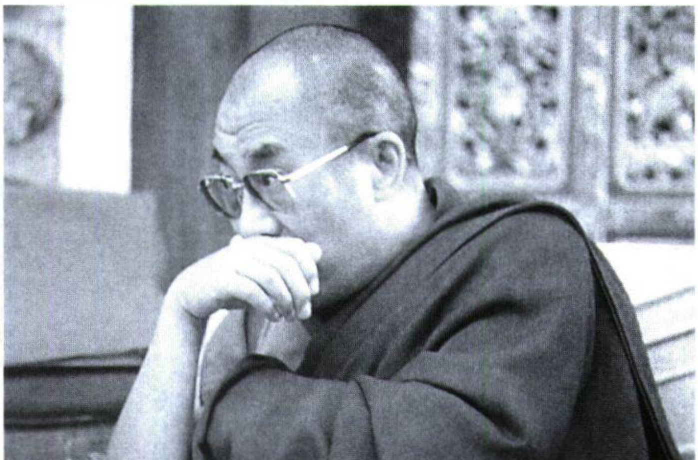
Z.H. de Dalai Lama

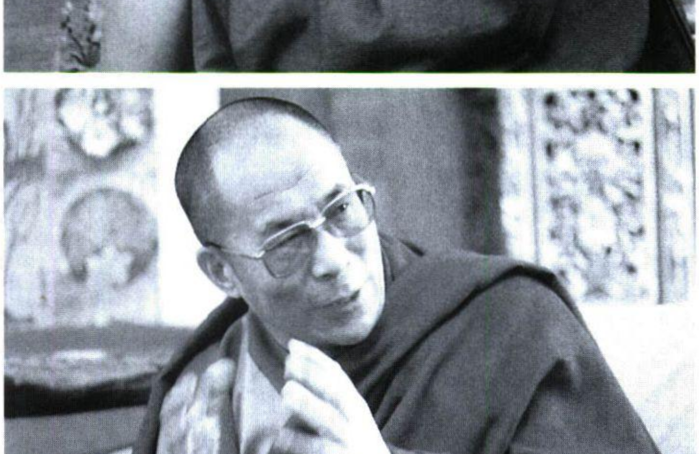
gehad in het Witte Huis en de president heeft Jiang verteld dat hij de Dalai Lama zou mogen als hij hem zou ontmoeten.

Z.H. de Dalai Lama zei vandaag dat hij waardering heeft voor Clinton, voor de moeite die hij heeft gedaan om vrede te bereiken in het Midden Oosten, Noord-Ierland en voormalig Joegoslavië. " Ik denk dat hij echt energie en tijd steekt in deze problemen," zei de Dalai Lama.

Mark Rovner, een bestuursmedewerker van het International Campaign for Tibet, zei: "Er is een groeiende persoonlijke relatie" tussen Z.H. de Dalai Lama en Clinton, wat de vooruitzichten op heropening van gesprekken sterk bevordert." Later had Z.H. de Dalai Lama een ontmoeting met de minister van Buitenlandse Zaken Madeleine Albright en daarna, weer in het Witte Huis, met vice-president Al Gore.

Z.H. de Dalai Lama, die zijn thuisland in de Himalaya's in 1959 ontvluchtte temidden van een neergeslagen opstand tegen de toen achtjarige Chinese overheersing, zei dat hij in een toekomstig Tibet geen politieke rol zal spelen als Beijing hem toestaat terug te keren: "De mensen zouden in een democratisch systeem naar voren moeten komen en zich zelf regeren," zei hij in een interview met de Tibetan Service van de Voice of America die uitzendingen in Tibet verzorgt sinds 1991.





De Dalai Lama zei dat hij de afgelopen vijf jaar via zijkanalen gewerkt heeft aan onderhandelingen met Beijing, in de hoop directe gesprekken te heropenen met China om "echte autonomie" voor Tibet te verkrijgen. "In een toekomstig Tibet zal ik geen politieke rol spelen," zei de Dalai Lama in het interview met de Voice of America, "om nu te onderhandelen met de Chinese regering, dat is mijn verantwoordelijkheid. Dat is waarom ik het doe."

De Chinese officials hebben echter negatieve signalen gezonden juist voorafgaand aan de aankomst van de Dalai Lama in Washington na het weekend, zij noemden hem een "seperatist" wiens intentie lag bij onafhankelijkheid en zij bekritiseerden hem omdat hij officials van de Verenigde Staten ontmoette. In Beijing rapporteerde het Chinese ministerie van Buitenlandse Zaken vandaag dat ontmoetingen tussen de Tibetaanse en Amerikaanse leiders de "gevoelens van de Chinese mensen serieus zouden kwetsen" en dat de Amerikaanse steun misbruikt wordt voor het scheiden van Tibet en China, wat volgens hen het doel is van Z.H. de Dalai Lama. Een woordvoerder van het ministerie, Zhu Bangzao eiste van de leiders van de Verenigde Staten dat zij de Dalai Lama niet zouden ontmoeten "om de relatie tussen de VS en China geen schade aan te doen."

Vertaling: Mark Vogelaar.

Tibetaans Volkslied

SI.ZHI PEN.DE DÖ.GÖ DJUNG.WÄI.TER
Mag de bron van elk gewenst en noodzakelijk werelds welzijn en spiritueel geluk,

THUB.TEN SAM.PEL NOR. BU Ö.NANG BAR
het wens-vervullende juweel van de Leer van de Boeddha, oplaaien met stralend licht!

TEN.DRO NOR.DZIN GYA.CHE KYONG.WÄ.GÖN
Mag de Beschermende Patroon van de leer en van alle migrerende wezens,

TRIN.LÄ KYI RÖL.TSHO.GYE
zijn invloed door zijn verlichte activiteiten uitbreiden als een oceaan,

DOR.DJE KHAM.SUM TEN.PÄ
en standvastig in alle drie bestaanssferen

CHOG.KUN DJAM.TSE KYONG
in alle richtingen met liefde en mededogen bescherming bieden.

NAM.KHÄI GA.WA GYA.DEN U.PANG GUNG.LA REG
Mag de door de hemel benoemde regering van de Tibetaanse natie tot grote hoogte oprijzen,

PHUN.TSOG DE.ZHI NGA.THANG GYE
en haar viervoudige invloed en welvaart vergroten,

PÖ.DJONG CHÖL.KHA SUM.GYI.KYON.LA DZÖ.DEN DE.KYI.SAR.PE KHYAB
mag opnieuw een gouden tijdperk van vreugde en geluk in de drie regio's van Tibet verspreiden,

CHÖ.SI KYI PÄL YÖN DAR
en mogen wereldse glorie en spirituele kwaliteiten opleven.

THUB.TEN CHOG.CHU GYE.PÄ DZAM..LING YANG.DU KYE.GU ZHI.DE PEL.LA DJOR
Mag de leer van de Boeddha in alle tien richtingen verspreiden en
alle volkeren van de aarde naar een wereld van geluk en vrede leiden en

PÖ.DJONG TEN.DRO GE.TSEN NYI.Ö.KYI
mag voor het volk en de leer het licht van de spirituele zon weer schijnen in Tibet,

TA.SHI Ö.NANG BUM.DU TRO.WÄI.ZI
en als honderdduizenden lichtstralen met heilzame voortekenen

NAG.CHOG MUN.PA YÜL.LÄ GYE.GYUR.CHIG
de zwarte duisternis uit het land verdrijven.

Vertaling (gecorrigeerde versie): Hans van den Bogaert.

Tibetaanse natuurgeneeskundige in Emst

Sinds midden november is in het Maitreya Instituut in Emst, de Tibetaanse natuurgeneeskundige Amchi Tenzin Deche Kartsang gevestigd. Amchi is de aanduiding voor iemand die de vijfjarige opleiding voor Tibetaans natuurgeneeskundige heeft doorlopen aan een van de opleidingsinstituten in India, die onder supervisie staan van de Tibetaanse Regering-in-Ballingschap in Dharamsala, India.

Amchi Kartsang werkt al meer dan twee jaar voor de N.S.T.G., de Nederlandse Stichting ter bevordering van de Tibetaanse Geneeskunde, die zijn eerste vestiging heeft in Amsterdam en probeert zoveel mogelijk mensen te helpen met voornamelijk chronische klachten. Vanwege de enorme belangstelling voor de Tibetaanse Geneeskunde in Nederland en het zeer lage aantal van gekwalificeerde Tibetaanse natuurgeneeskundigen in de wereld, is het uniek te noemen dat de NSTG in samenwerking met het Tibetan Medical & Astrological Institute (TMAI) in India in staat werd gesteld een tweede praktijk te beginnen in Emst. Dat is te danken aan de goede samenwerking die al meer dan tien jaar duurt en de inzet van vele vrijwilligers die de stichting helpen deze bijzondere geneeskunde hier te doen bloeien. Ter illustratie van de populariteit waarin de Tibetaanse Geneeskunde zich in Nederland mag verheugen bekijkt men het artikel in het maandblad van de reumapatientenbond: 'In Beweging', van 11 november. Hierin wordt de Tibetaanse Geneeskunde als eerste genoemd in de top 5 van alternatieve behandelmethoden. Een Tibetaanse Amchi werkt volgens een eeuwenoud medisch systeem dat uitgaat van drie hoofd energieën die de werking van lichaam en geest bepalen. Bij een verstoring van deze energieën, die wordt vastgesteld via o.a. de 'polsdiagnose', kan de Amchi meestal binnen enkele minuten, zonder gebruik te maken van machines, vaststellen waar de oorzaak van de problemen ligt en via het geven van dieet- en gedragsadviezen en het voorschrijven van Tibetaanse kruidenpillen de patiënt van dienst zijn. Het is voor patiënten altijd een bijzondere ervaring als de Amchi, na zijn diagnose gesteld te hebben, zonder dat de patiënt zelf iets heeft verteld kan aangeven wat zijn klachten zijn en hoe deze, volgens de Tibetaanse Geneeskunde, het gevolg zijn van bepaalde verstoringen van de energieën.

De kruidenpillen worden volgens eeuwenoude recepten vervaardigd in het TMAI in India en hier geïmporteerd. Er zijn wel 130 soorten in de apotheek van de NSTG te vinden, die allemaal een specifieke samenstelling en werking hebben om de verstoringen van de energieën op te heffen en daardoor de klachten langzaam te doen verdwijnen. Het zijn, ondanks hun soms wonderbaarlijke werking, dus geen wonderpillen die de klachten onmiddellijk doen verdwijnen. Een combinatie van soms wel 50 verschillende kruiden en mineralen werkt langzaam en geleidelijk en is nooit zo krachtig als westerse medicijnen. Daar staat tegenover dat er in het algemeen ook geen bijwerkingen zijn. Dat komt door de eeuwenlange ervaring in het samenstellen van deze pillen en de combinaties van de bestanddelen.

Op een begin november gehouden congres over de Tibetaanse Geneeskunde in Washington, USA, vertelde Z.H. de Dalai Lama die dit congres opende, dat de Tibetaanse Geneeskunde een van de belangrijkste aspecten vertegenwoordigt van de Tibetaanse cultuur. Naast het Tibetaans boeddhisme, dat zich vooral bezighoudt met de werking van de geest en methoden om onze geest te zuiveren en te ontwikkelen kan vooral de Tibetaanse Geneeskunde een belangrijke bijdrage leveren aan het lichamelijke welzijn. De Dalai Lama benadrukte het belang van preventie, het voorkomen van ziektes, waarbij de Tibetaanse Geneeskunde een grote rol zou kunnen spelen. In Nederland ligt de nadruk wat meer bij mensen die allerlei meer of minder ernstige chronische klachten hebben en die vaak al het hele medische circuit zijn doorgegaan. Dat is soms erg jammer want in het algemeen is het zo dat hoe langer een ziekte al bestaat, hoe langer het duurt voor er verbetering kan optreden. Het voorkomen van ziektes is dus eigenlijk van het grootste belang en daarom kan een diagnose van de Amchi ook voor 'gezonde' mensen waardevolle adviezen opleveren.

Iedereen die zelf graag eens een diagnose wil hebben van een Tibetaanse Amchi, hetzij bij chronische klachten, hetzij als een check-up, om te zien wat voor preventieve maatregelen er kunnen worden genomen ter voorkoming van klachten, kan hiervoor een afspraak maken van maandag t/m donderdag van 10-13 uur: Tel: NSTG 0578-620030.

Jan Paul Kool

Dr. Kartsang

Cursus informatie

Per auto bereikt u ons centrum, gelegen aan de Heemhoeveweg 2 (of Laarstraat 27) te Emst:
Vanuit Amersfoort de A28 richting Zwolle. Afslag Epe/ Nunspeet richting Epe. Doorrijden tot aan stoplichten. Bij de stoplichten rechtsaf richting Emst. Na een paar honderd meter weer rechtsaf, net voor het Chinese restaurant 'De Lange Muur' de Laarstraat in. Na ongeveer één kilometer schuin linksaf de zandweg in. Dit is de Heemhoeveweg. Inrit en parkeerplaatsen rechts. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift. Vanaf de A50 afslag Epe/ Nunspeet. Bij de stoplichten linksaf richting Emst. etc.

Per bus nr. 90 vanaf NS station Apeldoorn of Zwolle is het Maitreya Instituut te bereiken als u uitstapt bij de halte Laarstraat, tussen de dorpen Emst en Epe. Daar is een Chinees restaurant 'De Lange Muur', waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets kunt drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij dit restaurant. U kunt ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat in te gaan tot na ongeveer één kilometer schuin links een zandweg begint. Dit is de Heemhoeveweg. Voorbij het weiland ligt nu aan uw rechterhand het Maitreya Instituut.

Elke cursist wordt verzocht pantoffels of slippers mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor F 5,- per keer. U kunt ze natuurlijk ook zelf meenemen. Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. U dient wel lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt, kunt u vooraf verzoeken om korting.

Voorwaarden voor deelname
Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Iedereen dient zich op het cursusterrein te houden aan 5 voorschriften. Deze zijn: 1. niet doden, 2. niet nemen wat niet is gegeven, 3. geen seks, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of anderszins bedwelmende middelen gebruiken. De vegetarische maaltijden worden verzorgd door professionele koks.

Aanmelding en betaling contributie
Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 9.00-16.00 uur, elke dag behalve op zaterdag.
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op Postbankrekening 6901668 of I.N.G. Bank Epe op rekening 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum. Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

Retraites
Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

Gebedsdiensten
Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

Verhuur cursusruimte
Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

Programma 1999

29 t/m 31 januari
Beginners meditatie cursus
Door: S. Tideman
Voertaal: Nederlands

Omdat is gebleken dat de beginners meditatie cursus in een behoefte voorziet, bieden wij opnieuw een beginners weekend als opstapje naar de cursussen die in het Maitreya Instituut over het Tibetaans boeddhisme worden gegeven. Meditatie is een proces om de geest in positieve zin te transformeren. Het is meer dan alleen het kalmeren van de geest. Zonder meditatie is er geen geestelijke groei. Het Tibetaans boeddhisme presenteert een breed scala aan meditatie technieken. Sommige werken op basis van analyse of contemplatie, andere op basis van concentratie, visualisatie en mantra. Er zijn zoveel verschillende mogelijkheden dat beginners soms door de bomen het bos niet meer zien. Het doel van deze cursus is u wegwijs te maken. We zullen een aantal meditaties beoefenen die bij uitstek geschikt zijn voor een beginnend student. De cursus is uiteraard ook geschikt voor gevorderde studenten die meer ervaring willen opdoen en de meditaties in het dagelijkse leven leren integreren. Sander Tideman is sedert midden 80er jaren boeddhist en student van Lama Zopa Rinpochee en andere Tibetaanse leraren.

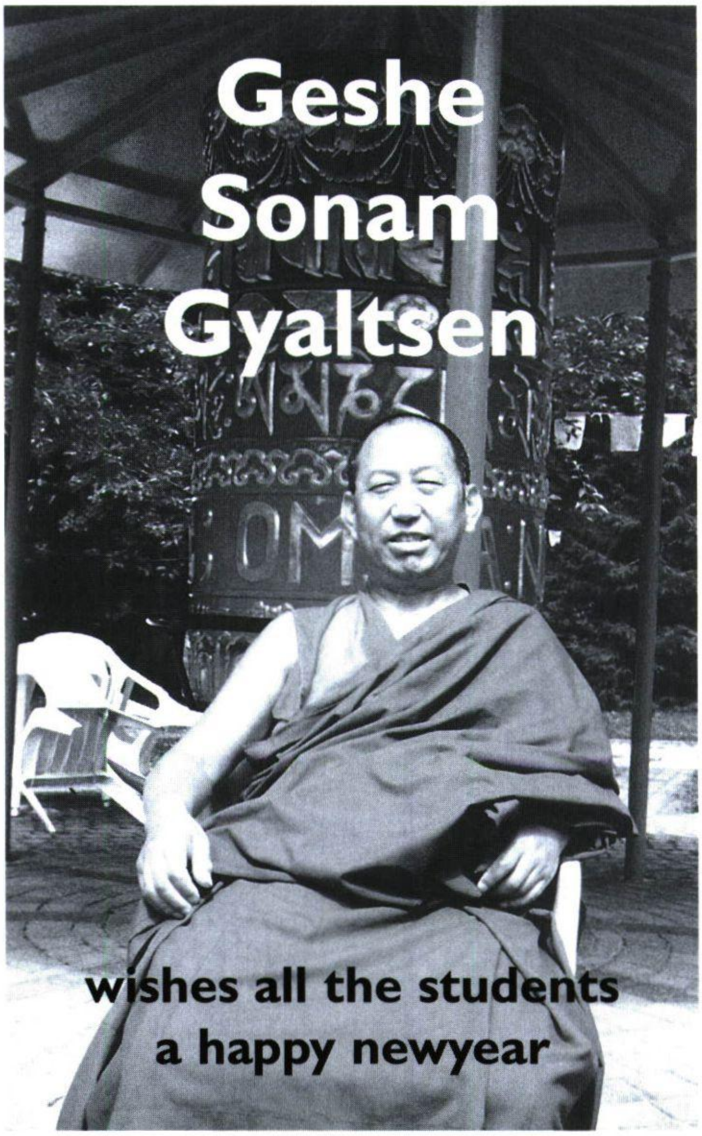
Aanvang:	**Vrijdagavond om 20.00 uur.**
Kosten:	**F 180,-**
Aanmelding:	**Tel: 0578-661450**
	Fax: 0578-661851.

5 t/m 7 februari
Een uitleg van De Hart Soetra
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

De Hart Soetra is een van de bekendste Mahayana soetra's. Ze wordt dagelijks gereciteerd van Japan tot India. In het Tibetaans boeddhisme wordt het reciteren van deze korte Perfectie van Wijsheid Soetra gezien als een effectief middel voor het pacificeren van obstakels. Hoewel het reciteren van de Soetra ook werkt wanneer men de woorden niet of niet goed begrijpt, is de wijsheid die erin wordt aangedragen de sleutel tot de weg naar bevrijding en boeddhaschap. De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen zal zijn licht laten schijnen over de bevrijdende filosofie
die achter de woorden van deze korte, maar belangrijke tekst schuilgaat. Tussen de lezingen door bestaat de gelegenheid onder leiding van oudere studenten een ervaring van boeddhistische meditatie op te doen.

Aanvang:	**Vrijdagavond om 20.00 uur.**
Kosten:	**F 180,-**
Aanmelding:	**Tel: 0578-661450**
	Fax: 0578-661851.

17 februari
LOSAR, Tibetaans nieuwjaar.
Gebedsdienst met Geshe Sonam Gyaltsen vroeg in de ochtend in Maitreya Emst. U kunt de dag tevoren komen en de nacht in het Instituut doorbrengen.
Kosten: vrijwillige bijdrage in de stookkosten en voor de maaltijden.
Aanmelding gewenst i.v.m. de te treffen voorbereidingen en consumpties.



Lama Kirti Tsenshab Rinpochee

BEZOEK KIRTI TSENSHAB RINPOCHEE UITGESTELD

Het bezoek dat de Tibetaanse meester Kirti Tsenshab Rinpochee deze winter aan het Maitreya Instituut zou brengen is helaas voor onbepaalde tijd uitgesteld.
Er waren onvoorziene problemen met de Indiase reisbescheiden die de eerwaarde Rinpochee nodig heeft om vanuit India naar Nederland te kunnen reizen en weer naar India terug te keren.
Wij zullen U in dit magazine op de hoogte houden van de ontwikkelingen rond zijn komst naar Nederland op een nader te bepalen tijdstip.

Hans van den Bogaert,
coördinator landelijke programma-werkgroep.

26 t/m 28 februari
Karma
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Tijdens het leven van de historische Boeddha, zo'n 2500 jaar geleden was het begrip karma in het oosten reeds algemeen bekend en geaccepteerd. Men bestudeerde de wet van oorzaak en gevolg om meer inzicht te verwerven in de oorzaken van prettige en vervelende gebeurtenissen en zo betere beslissingen te kunnen nemen. Ook nu is men in de hedendaagse wetenschap nog steeds op zoek naar oorzaken van verschijnselen en probeert men de gevolgen van handelingen voor de toekomst in kaart te brengen. Het boeddhisme gaat ervan uit dat inzicht in de wet van oorzaak en gevolg, de wet van het karma, essentieel is voor iedereen die duurzaam geluk wil bereiken.

Aanvang:	**Vrijdagavond om 20.00 uur.**
Kosten:	**F 180,-**
Aanmelding:	**Tel: 0578-661450** **Fax: 0578-661851.**

5 t/m 7 maart
Madhyamikavatara: Het Ondernemen van de Madhyamika Filosofie 1e weekend.
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

De Madhyamikavatara van de grote Indiase wijsgeer Acharya Chandrakirti is een presentatie van de Prasangika Madhyamika filosofie, volgens de uitleg van Nagarjuna. De Prasangika Madhyamika filosofie wordt in Tibetaanse kringen als de hoogste zienswijze beschouwd en alle andere filosofische scholen als treden van een ladder welke ons naar de moeilijke, maar bevrijdende inzichten van de Prasangika's voert.

De tekst is grotendeels een debat met andere filosofische overtuigingen, die achtereenvolgens op al hun filosofische leerstellingen worden verworpen. De eerwaarde Geshe zal behalve een presentatie van de Madhyamika filosofie dan ook zeker op de leerstellingen van de andere boeddhistische filosofische scholen ingaan. Hierdoor kunnen studenten een steeds correcter begrip van "zelfloosheid" of "de leegte" verwerven.
Dit onderwerp is een vervolg van het studieprogramma, dat met dit blok het zesde jaar ingaat. Van de lezingen wordt een transcript gemaakt voor deelnemers aan dit studieonderwerp. Bij voldoende belangstelling bestaat de mogelijkheid tot vorming van studie-/discussie groepjes waarbinnen ons inzicht in dit onderwerp verder kan worden verdiept.

Data: **5 t/m 7 maart**
2 t/m 4 april
7 t/m 9 mei
4 t/m 6 juni
3 t/m 5 september
1 t/m 3 oktober
29 t/m 31 oktober
3 t/m 5 december

Aanvang:	**Vrijdagavond om 20.00 uur.**
Kosten:	**F 180,- (Bij vooruit betaling voor deelname aan een heel studieseizoen betaalt U geen F1440,- maar F 1200,- voor acht weekenden = F 150,- per weekend. Bij gespreide betaling voor deelname aan een heel studieseizoen is alleen achteraf korting mogelijk).**
Aanmelding:	**Tel: 0578-661450** **Fax: 0578-661851.**

12 t/m 14 maart
Yoga en meditatie weekend
O.l.v. Sander en Sandra Tideman
Voertaal: Nederlands.

Sandra is gediplomeerd docente Hatha yoga, Sander is evenals Sandra sinds 14 jaar praktiserend boeddhist. Zij hebben drie kleine kinderen.
De moderne mens is vaak op zoek naar lichamelijke en geestelijke ontspanning. Ontspanning is een noodzakelijke voorwaarde voor lichamelijk evenwicht en voor geestelijke groei. Geestelijke spanningen kunnen zich vastzetten in het lichaam als lichamelijke spanningen. Het boeddhisme biedt een breed scala aan methoden voor geestelijke ontwikkeling, maar soms vormen lichamelijke spanningen een obstakel dat eerst overwonnen dient te worden.
Deze cursus richt zich daarom eerst op het oplossen van lichamelijke spanningen door middel van Hatha yoga en adem-oefeningen. Door gerichte oefeningen, begeleid door rustig ademen, wordt het lichaam sterk en soepel en het denken rustig.
Vervolgens kan men vanuit de ontspanning praktische vorderingen in de geest bewerkstelligen door meditatie, zodat men steeds gezonder en sterker in het leven staat en beter in staat is anderen te helpen.

Aanvang:	**Vrijdagavond om 20.00 uur.**
Einde:	**Zondagmiddag om 17.00 uur.**
Kosten:	**F 180,-**
Aanmelding:	**Tel: 0578-661450** **Fax: 0578-661851.**

12 t/m 14 maart
Painting the mandala of the Buddha of Compassion
Andy Weber
Voertaal: Engels.

The renowned painter Andy Weber will start the course with a lecture on friday evening march 12th. During the weekenddays participants will learn the symbolism and the technique for drawing the mandala of the Buddha of Compassion Chenrezig (Skt: Avalokiteshvara). No earlier experience needed!

All information: **Call Maitreya Institute Amsterdam: 020 - 428 0842**

19 t/m 21 maart
Reïncarnatie
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Als we uitgaan van de wet van oorzaak en gevolg kunnen we moeilijk geloven dat het leven zo maar uit de lucht komt vallen. De oorzaken van ons lichaam kunnen we biologisch verklaren, maar ook voor ons bewustzijn moeten er oorzaken aanwezig zijn geweest voordat we aan dit leven begonnen. Ook tijdens dit leven nu, creëren wij bewust of onbewust karma voor volgende levens. Boeddhisten zien dit leven als deel van een groter geheel en gaan uit van een doorgaande bewustzijnsstroom, waardoor indrukken die wij verzamelen, niet verloren gaan als wij sterven, maar gestalte geven aan ervaringen in het volgende leven.

Aanvang:	**Vrijdagavond om 20.00 uur.**
Kosten:	**F 180,-**
Aanmelding:	**Tel: 0578-661450**
	Fax: 0578-661851.

16 t/m 18 april
De Vier Edele Waarheden
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

Nadat Boeddha Sakyamoenie de verlichting bereikt had, gaf hij in het hertenpark van Sarnath (India) een uiteenzetting over de vier waarheden van het leven, zoals die door heiligen worden ervaren:

- Het lijden: Het leven is moeilijk en verre van volmaakt (Als we om ons heen kijken en ons eigen leven beschouwen, kunnen we dat moeilijk ontkennen)
- De oorzaken: Het lijden komt niet zo maar uit de lucht vallen, maar is een gevolg van handelingen.
- De opheffing van het lijden: Als we in staat zouden zijn de oorzaken van de problemen aan te pakken zouden we daardoor in toenemende mate gelukkiger kunnen worden.
- De juiste methode: Omdat mensen onderling verschillen heeft de Boeddha een aantal manieren aangegeven waarop we dit aan kunnen pakken (Er bestaan in het boeddhisme verschillende wegen die ons naar blijvend geluk kunnen voeren)

Aanvang:	**Vrijdagavond om 20.00 uur.**
Kosten:	**F 180,-**
Aanmelding:	**Tel: 0578-661450**
	Fax: 0578-661851.

23 april t/m 5 mei
Meditatieve teken- en schilder cursus
Door: Andy Weber
Voertaal: Engels.

De jaarlijkse thanka schilder cursus is inmiddels voor veel mensen in Nederland een begrip. Leraar van de cursus is ook nu weer de beroemde thanka schilder Andy Weber, die op het gebied van de boeddhistische iconografie als een van de grootste kunstenaars van deze tijd wordt beschouwd. Behalve zijn rol-schilderingen (thanka's) die in boeddhistische tempels tot in de verste uithoeken van de aarde zijn terug te vinden, kennen we hem van de posters en kaarten die van zijn schilderingen zijn gemaakt en die op menig huisaltaartje prijken.
Hoewel Andy inmiddels onmiskenbaar het niveau van een meesterschilder heeft bereikt, is ook hij ooit een beginner geweest. Onder zijn leiding worden deelnemers aan deze 12 daagse cursus wegwijs gemaakt in theorie en praktijk van het tekenschema, het prepareren van het doek en van de kleuren en zelfs in de bijbehorende meditaties.
Om tegemoet te komen aan uw persoonlijke mogelijkheden, bieden wij u ook de gelegenheid om alleen een lang weekend mee te doen. Op deze wijze kunt u eerst kennis maken en uzelf van de kwaliteiten van de meesterschilder overtuigen.

De gehele cursus:
Kosten: F 795,- (exclusief materiaal)
Aanvang: Vrijdagavond 23 april om 20.00 uur.
Einde: Woensdagmiddag 5 mei na de lunch.

Het lange weekend:
Kosten F260,- (exclusief materiaal)
Aanvang: Vrijdagavond 23 april om 20.00 uur.
Einde: Maandagmiddag 26 april na de lunch.

Aanmelding en informatie: Tel: 0578-661450.

21 t/m 23 mei
De twee niveau's van de realiteit
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Helaas is onze kijk op de wereld en de mensen om ons heen verre van volmaakt. Bij nader inzien blijkt dat de wereld eigenlijk niet zo in elkaar zit als wij geneigd zijn te denken.

- Gewoonlijk nemen we niet de tijd om de objecten van onze waarnemingen nauwkeurig te analyseren. In onze onnauwkeurige waarnemingen lijken de verschijnselen op eigen kracht te bestaan. Door ons eigen belang, ons aangeboren egoïsme, maken we onszelf en de verschijnselen om ons heen bovendien veel concreter dan we zijn. De verkeerde waarneming en beoordeling van de relatieve wereld waarin wij leven maakt onze relatieve werkelijkheid misleidend!
- Om de foute kant van onze waarnemingen en gedachten te kunnen opheffen dienen we langdurig de uiteindelijke realiteit te ervaren. Daarom streven we in het boeddhisme naar een hoge graad van concentratie en een directe realisatie van de uiteindelijke realiteit.

Aanvang:	**Vrijdagavond om 20.00 uur.**
Kosten:	**F 180,-**
Aanmelding:	**Tel: 0578-661450**
	Fax: 0578-661851.

Eind mei
Volle maan van Saka Dawa Nyung Nä, vasten retraite met de Boeddha van Mededogen
Avalokiteshvara..
O.l.v. een Sangha-lid.

In verband met de viering van de geboorte, verlichting en parinirvana van de historische Boeddha Sakyamoenie, bieden wij u de gelegenheid aan een driedaags vasten / meditatie ritueel deel te nemen. Deelname is open voor iedereen die toevlucht heeft genomen. De beoefeningen worden overwegend in het Engels gedaan.

Kosten:	**F 75,-**
Aanvang:	**nader bekend te maken.**
Informatie en aanmelding:	
	0578-661450.

25 t/m 27 juni
De twaalf schakels van onderling afhankelijk ontstaan.
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Zonder dat we het in de gaten hebben zitten we gevangen in het cyclische bestaan. We ondergaan de gevolgen van Karma dat we gecreëerd hebben en tegelijkertijd scheppen we d.m.v. onze handelingen de oorzaken voor een nieuwe cyclus. Deze cirkel wordt vaak aan de buitenste rand van het levenswiel verbeeld door afbeeldingen die de twaalf schakels of fasen van het leven symboliseren. Op deze manier wordt heel duidelijk dat alles met alles samenhangt en waarom men van afhankelijk ontstaan spreekt.

Aanvang:	**Vrijdagavond om 20.00 uur.**
Kosten:	**F 180,-**
Aanmelding:	**Tel: 0578-661450**
	Fax: 0578-661851.

9 t/m 16 juli
Lam Rim Meditatie Cursus
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Nadat hij de verlichting bereikte onderwees de historische Boeddha Sakyamoenie 45 jaar lang zijn leringen aan verschillende personen. Hij spitste zijn methoden voor het leren beheersen van de geest steeds toe op de spirituele behoeften van zijn toehoorders, hetgeen resulteerde in een breed scala van methoden en technieken voor het ontwikkelen van de geest. Daardoor is de boeddhistische leer zo omvangrijk dat het moeilijk is alle leringen te onderzoeken en toe te passen.
De grote Indiase meester Atisha (982 - 1054) schreef "Een Lamp Voor Het Pad Naar de Verlichting", waarin hij de leringen van de Boeddha in een logische volgorde bij elkaar zette. Hij creëerde daarmee een handleiding die door iedereen kan worden begrepen en beoefend en die volkomen is gericht op de praktijk. Deze samenvatting van het hele boeddhistische onderricht werd in Tibet bekend onder de naam Lam Rim, De Stadia van het Pad Naar de Verlichting. Verschillende grote meesters schreven Lam Rim teksten, waarin alle leringen van de Boeddha zijn aaneengeregen tot een praktisch geheel. Tot op de dag van vandaag biedt dit onderricht de beste gelegenheid om in korte tijd op een overzichtelijke manier een grondige kennis over het boeddhisme te vergaren en deze kennis toe te passen.

De heldere uitleg van Geshe Sonam Gyaltsen, die al zeven jaar de vaste leraar is bij het Maitreya Instituut maakt deze beproefde meditatie methoden geschikt voor de moderne mens en inspireert tot kritisch nadenken over de boeddhistische wijsheiden en de integratie daarvan in het eigen bewustzijn.
De twee dagelijkse lezingen door Geshela, worden afgewisseld met geleide meditaties en discussies. Deze cursus is zeer geschikt voor mensen die nog weinig kennis hebben van het boeddhistische pad of die eerder verzamelde kennis

willen verrijken met ervaring.
De Lam Rim cursus is bovendien een prima gelegenheid voor studieprogramma studenten die nog weinig Lam Rim onderricht hebben gevolgd, om het gebrek aan overzicht aan te vullen.
Door de retraite sfeer biedt deze cursus ervaren boeddhisten volop de gelegenheid om tot verdieping van inzicht en beleving te komen.

Kosten: **F 495,-**
Aanvang: **Vrijdagavond 9 juli om 20.00 uur.**
Einde: **Vrijdagmiddag 16 juli na de lunch.**
Aanmelding: **Tel: 0578-661450.**

16 en 17 juli
Yamantaka Initiatie
De Lam Rim Meditatie Cursus is ditmaal ingekort tot acht dagen om vervolgens te voldoen aan de toenemende vraag van gevorderde studenten van Geshela om tantrisch onderricht. Deelname aan de Lam Rim Meditatie Cursus is een uitstekende voorbereiding op tantrische beoefening.
Iedereen die wil deelnemen aan de Yamantaka initiatie en/of het daarop volgende Yamantaka onderricht dient daartoe persoonlijk aan Geshela toestemming te vragen. De verbintenis is het dagelijks reciteren van de Zes Zittingen Yoga en het houden van de bodhisattva-gelofte en tantrische gelofte.

Aanvang: **16 juli 15.00 uur**
Einde: **17 juli 17.00 uur**
Kosten: **F 95,-**

18 t/m 24 juli
Yamantaka Commentaar
Het commentaar op de beoefening van de meditatie-boeddha Yamantaka kan alleen worden bijgewoond door studenten die de volledige initiatie hebben ontvangen en de geloften en verbintenissen willen houden. De verbintenis voor het ontvangen van het onderricht is het dagelijks reciteren van de korte Yamantaka Sadhana + de verbintenissen vermeld bij het ontvangen van de initiatie.

Aanvang: **18 juli 9.30 uur**
Einde: **24 juli met de lunch.**
Kosten: **F 495,-**

17 t/m 19 september
De voorbereidende beoefeningen
Door Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

Een goed begin is ook in het boeddhisme het halve werk. Daarom is er veel aandacht voor de "Ngön Dro", de voorbereidende beoefeningen. Het zou jammer zijn als we zouden besluiten om aan beoefeningen te beginnen, maar niet in staat zijn om een goede start te maken. Het scheppen van de juiste voorwaarden bepaalt immers voor een belangrijk deel het succes van onze inspanningen. Onder voorbereidende beoefeningen verstaan we bijvoorbeeld het creëren van positieve energie door het nemen van toevlucht, het aanbieden van mandala offerandes, het doen van neerbuigingen en het zuiveren van negativiteit door het reciteren van de Vajrasattva mantra.

Aanvang: **Vrijdagavond om 20.00 uur.**
Kosten: **F 180,-**
Aanmelding: **Tel: 0578-661450**
Fax: 0578-661851.

Jan Paul Kool

Lama Zopa Rinpochee en Geshe Sonam Gyaltsen in Emst.

15 t/m 17 oktober en 26 t/m 28 november
De geest en mentale factoren.
Door: Geshe Sonam Gyaltsen.
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Zoals iedereen merkt leidt de geest vaak een eigen leven en valt het niet mee om negatieve gedachten onder controle te krijgen. Toch is de manier waarop wij denken van groot belang bij het streven naar meer geluk. Door onze eigen geest te onderzoeken is het mogelijk meer inzicht in de werking van onze geest en de verschillende lagen en functies van ons bewustzijn te krijgen. Dit inzicht is een belangrijk als we stap voor stap een begin willen maken met het opheffen van onze verstorende emoties, als we meer inzicht in ons eigen functioneren willen ontwikkelen en moeilijkheden op het spirituele pad willen leren overwinnen.

Het boeddhisme bezit een rijke filosofie over het functioneren van de geest. Door de geest op te splitsen in zes soorten primair bewustzijn en een groot aantal mentale factoren wordt het gemakkelijker de werking van deze niet stoffelijke functie te begrijpen. Voorts leren we waarom het belangrijk is de invloed van bepaalde verstorende mentale factoren tot een minimum te beperken en de invloed van heilzame factoren te stimuleren. Theorie en praktijk als een geheel!! Het boeddhisme op zijn best.
Omdat Geshela twee weekenden over dit onderwerp zal uitweiden, adviseren wij u voor beide weekenden in te tekenen, zodat u optimaal van deze waardevolle boeddhistische kennis kunt profiteren.

Aanvang:	**Vrijdagavond om 20.00 uur.**
Kosten:	**F 180,- per weekend (of F 300,- bij vooruitbetaling voor twee weekenden).**
Aanmelding:	**Tel: 0578-661450** **Fax: 0578-661851.**

Het Maitreya Instituut werkt zonder winstoogmerk. Het bedrag dat U als donatie betaalt voor deelname aan cursussen is Uw bijdrage voor het in stand houden en ontwikkelen van de condities voor het waardevolle Dharma-onderricht. Dankzij Uw bijdrage kan het Dharma-onderricht zoals dat in het Maitreya Instituut wordt gegeven worden voortgezet en voor een breder publiek toegankelijk gemaakt.
U betaalt dus niet voor het Dharma onderricht, maar voor de faciliteiten van het Instituut.

Voor inlichtingen omtrent andere manieren waarop u kunt bijdragen aan een verdere ontwikkeling van de faciliteiten van het Maitreya Instituut kunt u contact opnemen met ons kantoor of met een van de comité- of bestuursleden.

Paul en Marlies
na hun huwelijksinzegening
in de Taratuin te Emst.

LEZINGEN in het land door DAGPO RINPOCHEE

9/10 januari:	Dood en vergankelijkheid. Ahoy, Rotterdam. Aanvang 10.00 uur.
12 januari:	Geduld, een waardevol ornament. Galg & Waard, Herculesplein 327, Utrecht. Aanvang: 19.30 uur.
14 januari:	Zinvol leven. St. Willibrorduskapel, Oude Velperweg 54, Arnhem. Aanvang: 19.30 uur.
16/17 januari:	De acht verzen voor het trainen van de geest. De Bolder, Groenhof 140, Amstelveen. Aanvang: 10.00 uur.

Bel voor inlichtingen met Kadam Chöling: 0299 - 414266

LEZINGEN in het land door GESHE KONCHOG LHUNDUP

Vanaf 5 januari houdt Geshe Konchog Lhundup weer zijn lezingencyclus in gebouw De Heuvel aan het Grote Kerkplein 5 te Rotterdam.
Bel voor inlichtingen: 010 - 4206133.

LEZINGEN in het land door GESHE SONAM GYALTSEN

Maitreya Amsterdam
Brouwersgracht 157-159
Tel: 020- 4280842
De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen geeft vanaf februari elke tweede en vierde woensdagavond van de maand een lezing in Maitreya Amsterdam. De lezingen zijn afzonderlijk te volgen en zijn gebaseerd op de verschillende stadia van geestelijke ontwikkeling waarmee het hoogste niveau van geestelijke evolutie- de verlichting - kan worden bereikt. De Tibetaanse lama's noemen deze methode "Lam Rim"; de stadia van het pad naar de verlichting.

Data:	**10 en 24 februari** **10 en 24 maart** **14 en 28 april** **12 en 26 mei** **9 en 23 juni.**
Aanvang:	**19.30 uur.**

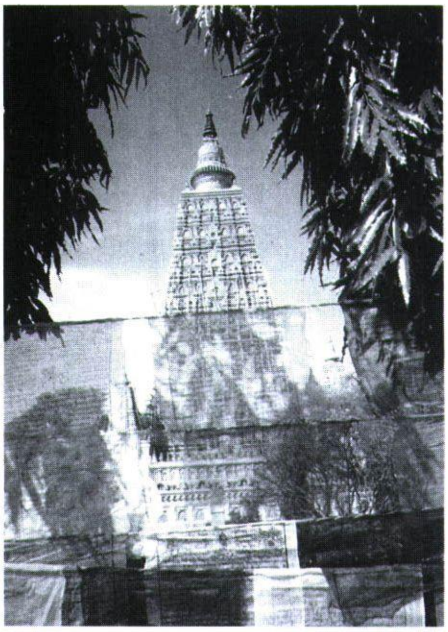
Maitreya Groningen
Informatie: Tel: 050-5268058 (Simon) en 050-3136167 (Paul).
In een vijftal lezingen op de volgende woensdagavonden zal de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen een lezing houden over de verschillende technieken van gedachtentraining. Met behulp van bepaalde manieren van denken, kunnen we geleidelijk controle krijgen over onze gedachtenstroom. Door positief denken worden onnodige problemen voorkomen, leren we met onvermijdelijke problemen omgaan en worden positieve energie en goed karma gecreëerd.

Data:	**3 februari** **3 maart** **7 april** **19 mei** **16 juni**
Plaats:	**Grand Café 'De Bonte Koe', Spilsluizen 9, Groningen.**
Aanvang:	**19.30 uur**

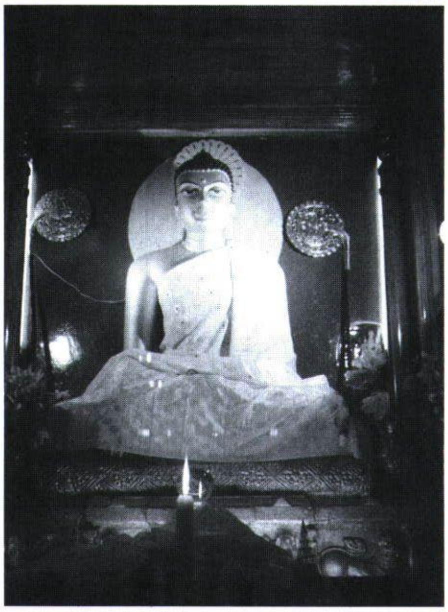
Help het MAITRI LEPROSY CENTRE

Een FPMT centrum voor leprabestrijding om de armste lepralijders in India te helpen zij hebben reeds 3000 mensen genezen, maar er zijn nog veel te gaan...

Wereld Lepra Dag valt op 31 januari!
Aftrekbare donaties kunnen gestort worden op rek nr 657024418 van Kerkgen.
Maitreya Instituut o.v.v. Maitri Leprosy Centre

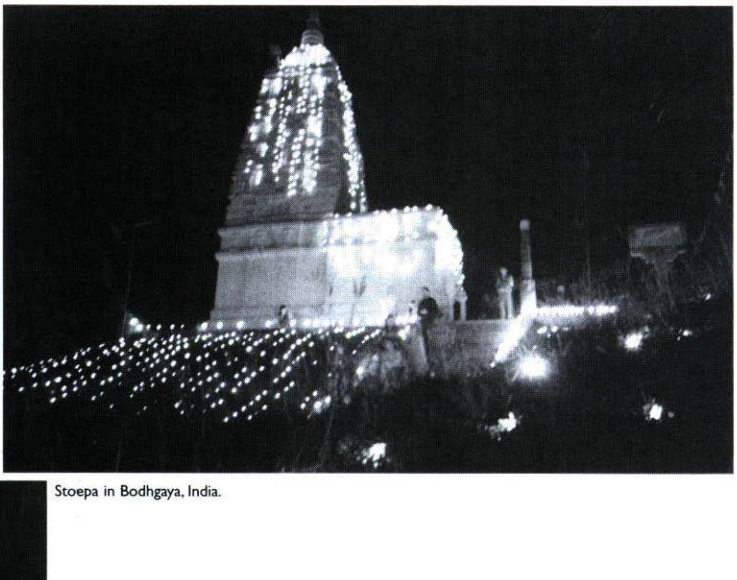


Verzamel positieve energie door lichtofferandes tijdens het FESTIVAL OF LIGHT AND MERIT

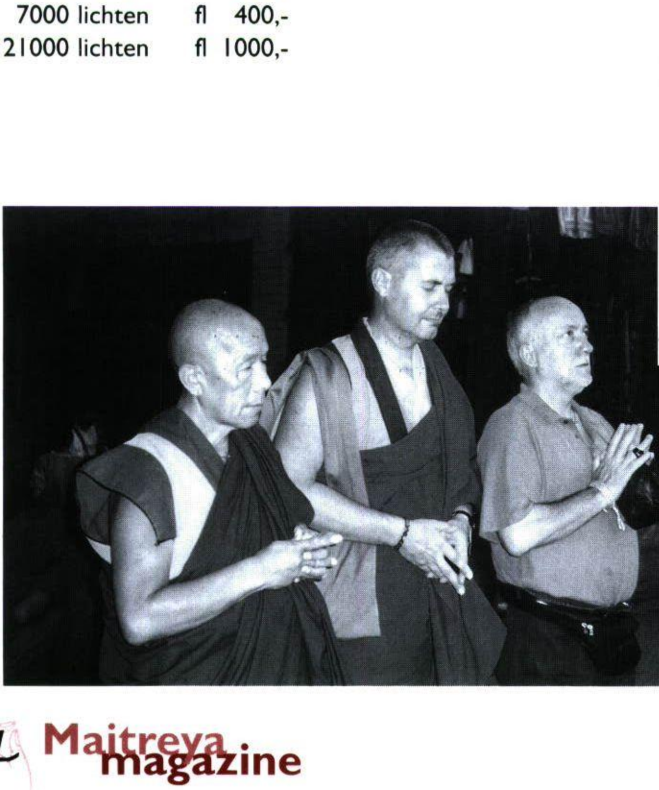


Dit jaar combineren wij de voordelen van de drie grote dagen van lichtofferandes in Bodhgaya op Losar, Saka Dawa en Lama Tsong Khapa dag.
Deze drie gelegenheden worden gevierd door enorme offerandes van elektrische lichtjes bij de stoepa naast de Bodhiboom in Bodhgaya waar de Boeddha de Verlichting bereikte.
Elektrische lichtjes zijn schoner en vriendelijker voor insecten dan de traditionele boterlampjes en maken een prachtig schouwspel op en om de Grote Stoepa.
Tegelijkertijd worden er puja's door de monniken van het Gelugpa Klooster in Bodhgaya gedaan en worden honderden kleurrijke gebedsvlaggen opgehangen.
Het aansteken van de lichten wordt vergezeld van een speciaal gebed, geschreven door Lama Zopa Rinpochee. De verdiensten worden opgedragen aan het lang leven en gezondheid van ZH de Dalai Lama, Lama Zopa Rinpochee, Lama Tenzin Osel en al onze leraren. Ze worden ook toegewijd aan het uiteindelijke geluk van de sponsoren, hun aanverwanten en alle levende wezens.
U kunt hieraan mee doen door een donatie te storten op rek nr 657024418 van Kerkgen. Maitreya Instituut. Voor de volgende bedragen worden voor u lichten op alle drie dagen aangestoken:

350 lichten	fl	40,-
1000 lichten	fl	100,-
3000 lichten	fl	200,-
7000 lichten	fl	400,-
21000 lichten	fl	1000,-



Stoepa in Bodhgaya, India.



Lama Lhundup, Ven. Marcel Bertels en Chris Farlow

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
januari, februari, maart 1999

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Amrit Rienks
Sander Tideman

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
Rene van Luyn en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Lama Tsong Khapa beeld te Emst
Foto: Jan Paul Kool
Vormgeving: Lindy Fokker en Arnoud Smit

DRUK
Offsetdrukkerij Refo b.v.
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut.
Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is f 30,- in Nederland, f 40,- in Europa en f 60,- in overige landen. Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers f 7,50 plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.
De winkel in Amsterdam is open van dinsdag t/m zaterdag van 10-17.30 uur.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Sander Tideman
Secretaris: Lan Tjoa
Penningmeester: Arjan Korevaar

BESTUURSLEDEN
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Paula de Wijs
Thirza Happe
Sjoerd Haagsma
Fokje Westerling

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: maitreya@wxs.nl
Home page: http://home.wxs.nl/~maitreya

Kantoor open:
zondag t/m vrijdag van 9-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: maitreya.ams@wxs.nl

Boekhandel:
Tel: 020-6206272.

Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 10-22 uur,
zaterdag van 10-18 uur.

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

LID MAITREYA INSTITUUT/FPMT
Voor f 100,- per jaar bent u lid van het M.I. en de FPMT. U ontvangt dan naast het Maitreya Magazine ook 6x per jaar het Engelstalige tijdschrift Mandala van de FPMT en kunt alle cursussen volgen in Emst en Amsterdam.

F 300,- DONATEUR/LID
U krijgt hetzelfde als een gewoon lid en tevens 15% korting op al uw aankopen in een van onze winkels behalve op transcripten.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste f 10,- per maand of f 120,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

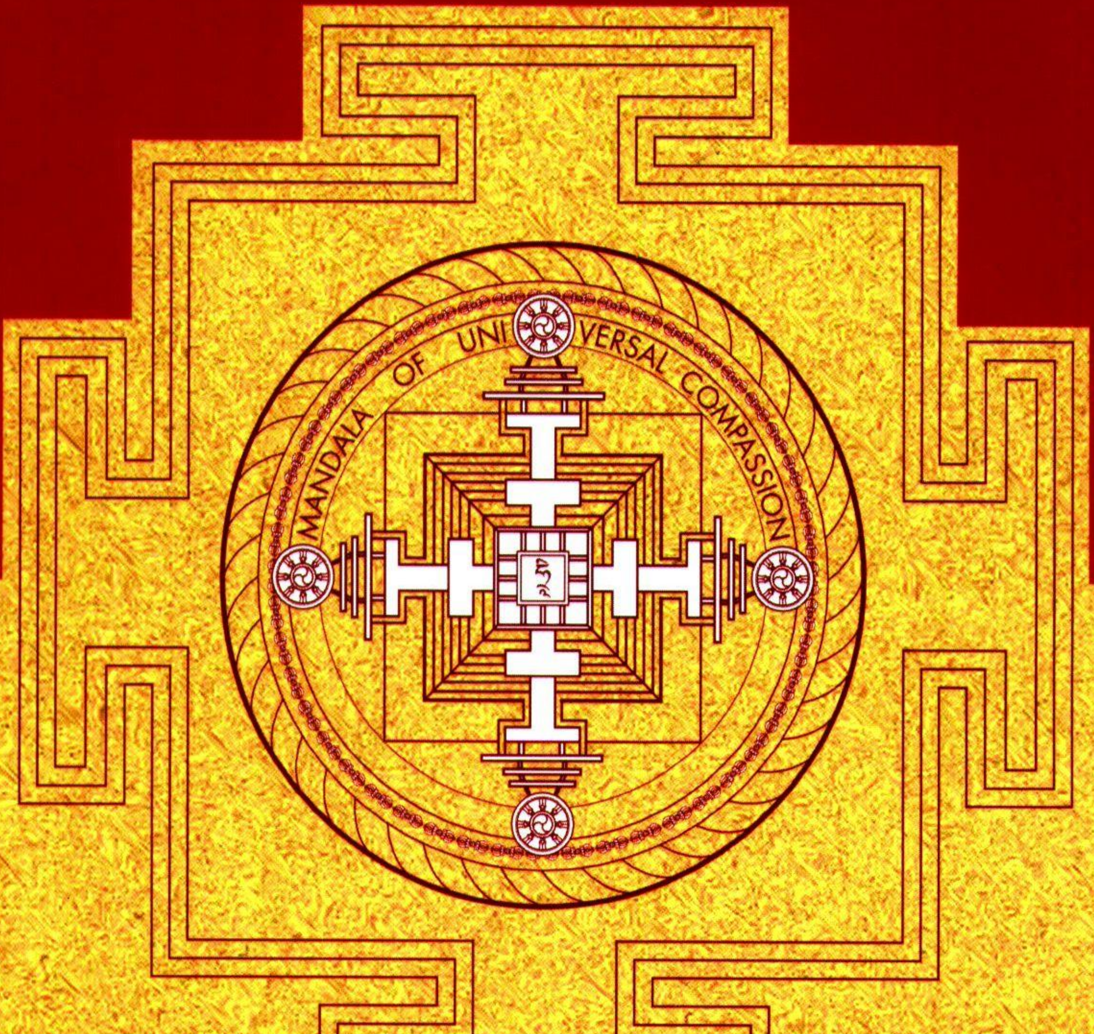
DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap of f 300,- donateur/lid uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bij voorbeeld: Geshe Actie, Lama Osel Fonds, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION